

بلال الحديثي

للإستفادة القصوى من هذاالكتاب

- لاتقرأ هذا الكتاب ولاتفكر في أن تستفيد منه شيئاً، إنْ قرأته دون ان تكون لديك الرغبة القوية بقراءته والاستفادة منه .
- حاول أن تقرأ الكتاب بمكان هادئ ،جيد الإضاءة ، واحرص على أن يكون بقربك ورقة وقلماً لتسجيل أي معلومة مهمة ولحل أي واجب عملي .
- تصفح الكتاب بصورة سريعة وتفحصه جيداً قبل المباشرة بقراءته كاملاً.
- اخترْ وقتاً محدداً لقراءة الكتاب كاملاً ، على أن لايتجاوز الوقت مدةالأسبوعين.
- توقف بعد قراءة كل جزء من هذا الكتاب وتأمل جيداً فيما قرأته، ثم ابدأ فوراً برسم خطة لتطبيق ما قرأت .
- ضع خطاً بقلم ملون أسفل كل فكرة مهمة، وخطين أسفل كل موضوع تحب أن تتطلع عليه أكثر .
- حاول أن تعيد قراءة الكتاب مرة ثانية ، واجعل هذه الإعادة مشتركة مع زملائك.
- اقرأ أي كتاب له علاقة بأي معلومة وردت في هذا الكتاب، فهكذا ستوسع مجال معلوماتك أكثر.

مقـدمة

في عام 2003 أصدر مركز الجامعات العالمية المستوى بجامعة جياو تونغ شانغهاي التصنيف الأكاديمي لجامعات العالم المعروف بـ(ARWU)، وتضمّن هذا التصنيف قائمة بأفضل 500 جامعة على مستوى العالم. إذ احتلت الجامعات الأمريكية المراكز الأولى في هذا التصنيف ، ثم تلتها مجموعة من الجامعات في الدول الأوربية مثل جامعات سويسرا وفرنسا والدنمارك وهولندا وألمانيا، وتصدرت القائمة أيضاً مجموعة من جامعات الدول الآسيوية مثل جامعات اليابان والصين وتايوان. وظلَّ هذا التصنيف يصدر سنوياً ، سنة بعد أخرى حتى وقتنا الحالي، معتمداً على المنهجية في التصنيف نفسها .

والشيء الغريب الذي يميز قائمة (ARWU) منذ صدورها وحتى الآن هو أنها شبه خالية من أي جامعة عربية !

هل سألت نفسك لماذا ؟ أنا سأقول لك .

إنَّابتعاد أي مؤسسة عن التميز يعود بشكل أساسي للضعف في أداء أركانها الرئيسية، والجامعات مؤسسات تعليمية لها أركانها التي تقوم عليها، كالبنى التحتية والمناهج الدراسية والكادر التدريسي وطلبتها..وغيرها، وهذا التأخر الذي أصاب جامعاتنا هو بسبب ضعف في هذه الأركان.

إنَّ هذا الكتاب يعالج الضعف في أداء الطالب الجامعي، باعتباره ركناً مهماً من أركان الجامعة، ومن المهم جداً تنميته وتطويره عن طريق مساعدته على النهوض بنفسه .

لذلك كان من المهم تعريف الطالب الجامعي المعنى الحقيقي للجامعة والحياة الجامعية ، وكيف يستطيع أن ينمِّي قدراته ويستفيد منها في تحقيق النجاح، وعلى هذه الأساس ستدور صفحات هذا الكتاب.

هذا الكتاب سيرافقكَ سواء كنت طالباً مقبلاً على دخول الجامعة أو دخلت الجامعة بالفعل ، وستتعلم من خلاله ماهي الجامعة وماهي الحياة الجامعية ، كيف تختار تخصصك الجامعي، وكيف تكسب الأصدقاء، وكيف تتعلم آلية المذاكرة الناجحة ، وكيف تحقق أهدافك وتدير وقتك وتبني فريق عمل قادر على مساعدتك على تحقيق الأهداف، وكيف تثقف نفسك وتطور مهاراتك وغير ذلك الكثير.

صحيح أن هذا الكتاب موجه بالدرجة الاولى لطلبة الجامعات، لكن ممكن لأي شخص راغب بتطوير ذاته أن يستفيد استفادة كبيرة مما يحتويه هذا الكتاب من معلومات قيمة مبنية على أحدث أساليب الإدارة والتنمية البشرية.

أسأل الله تعالى ان ينفع بهذا الكتاب الجميع ، وأن يجعله في صالح أعمالنا ، وأتمنى أن يستمتع به كل قارئ ، والحمد لله على نعمته .

تمهيد

ما هي الجامعة ؟

الجامعة هي مؤسسة للتعليم العالي والأبحاث، وهي تعطي شهادات أو إجازات أكاديمية لخريجيها.
وكلمة جامعة مشتقة من الجمع والاجتماع أي الاجتماع حول هدف،وهو هدف التعليم والمعرفة .وقد عُرِفَت الجامعة بدايةً في بلاد الإغريقوفارسوالهندومصر، لكن أول جامعة عرفتها البشرية بالمفهوم الحديث هي جامعه القرويين بمدينة فاس بالمغرب في القرن التاسع عشر. وقد يُعَدُ خاطئاً كل من يعتقد أنَّ الجامعات وجدت لتكون مكان لتلقي العلم والمعرفة، فدور الجامعات أكبر من ذلك بكثير، فالجامعات هي مكان لتلقي العلم والمعرفة بالدرجة الاولى، وهي مكان لبناء جيل قيادي قادر على الابتكار والإبداع ؛ عن طريق ماتوفره الجامعة للطالب من بيئة جيدة للتواصل الاجتماعي وتكوين العلاقات، ومكان جيد لتطوير المهارات واكتساب العادات المفيدة.

دور الجامعة في حياة الطالب

الجامعة بناء للمستقبل .. وتحقيق للأحلام

حصولك على شهادة جامعية هو بالتأكيد كحصولك على فرصة للسير في طريق معبد يوصلك إلى مستقبل مشرق ، ولغاية طالما حلمت بها .

حصولك على شهادة جامعية تمكنك من الحصول على وظيفة أحلامك المتناسبة مع تخصصك الجامعي،ولولا دخولك الجامعة ودراستك لهذا التخصص لما تمكنت من الحصول على هذه الوظيفة .

والشهادة الجامعية ليست فقط من أجل الحصول على وظيفة أحلامك ، فالشهادة الجامعية وسيلة تمكننا من بناء مستقبلنا كما نريد، فمستوى الثقافة الذي نحصل عليه من خلال حياتنا الجامعية له تأثير مباشر على مستقبلنا . فتعلمنا في الجامعة الكيفية التي نبني بها علاقات اجتماعية مع من حولنا، وكيف ندير وقتنا ونحقق أهدافنا ، له التأثير على حسن سير حياتنا بعد مرحلة الجامعة وسوف نلمس آثاره بكل تأكيد في حياتنا الاجتماعية والزوجية وطريقة تربيتنا للأجيال القادمة.

الحياة الجامعية .. بناء للذات

في حياتنا الكثير من الفرص ، وفرصة الالتحاق بالجامعة وعيش مرحلة الحياة الجامعية من أهم الفرص التي تساعدنا على رسم معالم شخصيتنا وتكوين لذات الشخص .

ونجاح الطالب في الحياة الجامعية وفي بناء ذاته ومستقبله وتحديد مسار حياته يعتمد على قدراتِهِ على الاستفادة من مرحلة الحياة الجامعية وحسن التفاعل معها .

وبناء الذات عادة لايأتي من مجرد الانتماء الى بيئة معينة دون الاستفادة من مجموعة عوامل تساعدنا على ذلك ، وأنت بانتمائك الى الجامعة لابد

من مواجهة مجموعة عوامل ستساعدك على بناء ذاتك. ومن تلك العوامل تكوين علاقة صداقة مع زملائك الطلبة وأساتذتك، وقدرتك على تطوير مهاراتك الشخصية وبالطبع تميزك الدراسي وتفوقك اللامحدود وقدرتك على تحديد أهدافك والتزامك بوقتك وثقتك بنفسك وبقراراتك .

فكلٌّ هذه العوامل وغيرها توفرها الجامعة بشكل كبير وغيرمحدود ، ولكن ينبغي عليك أن تستغل تلك العوامل لصالحك؛ بالصبر، والمثابرة، لتتمكن من بناء شخصية قوية ومتوازنة ومتكاملة.

المجتمع الجامعي .. مجتمع مثقف

لكل مجتمع عاداته وقوانينه وأعرافه ، ولكل مجتمع قادته . فكيف بمجتمع قانونه هو إنشاء جيل متعلم يتحلى أفراده بشخصيات قوية ، وقادته هم من أكثر الناس تنوراً بالعلم والمعرفة ومن أصحاب الشهادات العلمية العلياوالمواهب البدعة في شتى المجالات، وليس هناك مجتمع ينافسه بهذه الخصائص، إنه المجتمع الذي تنتمي إليه أنت ولابد أن تكون فخوراً بانتمائك إليه ، إنـــه المجتمع الجامعي .

ففي الجامعة أنت تحتك في كل يوم بأشخاص على درجة عالية من الانفتاح العقلي وذوي خبرة أكثر منك في أمور الحياة ، فأنت تقابل الأساتذة الحاصلين على شهادات عالية في تخصصاتهم وتقابل طلبة يتمتعون بمواهب وأصحاب هوايات رائعة . وهؤلاء الأشخاص أنت

لاتقابلهم في غير مكان فالمكان الوحيد الذي يجمع كل هؤلاء هو الحرم الجامعي . لهذا فإن معايشة هؤلاء وهذه الطبقة من التفكير سوف يثري شخصيتك ويزيد من قوة تكوينك لذاتك متأثراً بما ستستقبله منهم من خبرات ومهارات .

الطالب الجامعي الجديد

إنتهت مرحلة الثانوية وبدأت مرحلة جديدة من حياتك، وأهم مرحلة في حياتك وفي حياة أي شاب يتطلع لبناء مستقبل واعد وهي المرحلة الجامعية. أنت اليوم في بيئة جديدة مع أصدقاء جدد وتخصص جديد ومناهج جديدة، كلها تؤدي إلى نشوء نوع من التخوف لديك نتيجة عدم معرفتك لمعنى الحياة الجامعية أو بسبب معرفتكَ الخاطئة لمعنى الحياة الجامعية .

وأهمُ الأسباب التي تؤدي الى هذا الفهم الخاطئ لمعنى الحياة الجامعية هو تأثُـــرنابتجارب أشخاص آخرين سبقونا إلى دخول الجامعة، فهم في ذلك يرسمون حياة جامعية تختلف كل الاختلاف عن الحياة الجامعية المقررة لنا.

أنا أذكر أنني ذات يوم كنت أتحدث مع زميل لي عن الجامعة والحياة الجامعية ، فسألته عن تصوره عن الجامعة كيف كان قبل أن يلتحق بها.

فقال لي : أنا كنت أسمع أن في الجامعة يمكن لأي شخص النجاح والحصول على شهادة ،دون أن يذاكر أو يدخل قاعة محاضرات! وعند دخولي الجامعة وجدت الأمرَ مختلفاً .

غريب جداً ! ربما كان زميلي يسمع عن جامعة في بلاد العجائب.

تأكد بأنك أنت الوحيد الذي ستلتحق بالجامعة ولا أحد غيرك، وستعيش حياتك الجامعية الخاصة بك وبالتخصص الخاص بك ولا أحد غيرك، فلا تدع أي شخص يختار لك حياتك، وإنما اخترها أنت لنفسك.

الأمور التي يتخوف منها الطالب الجديد

إنَّ الفهم الخاطئ لمعنى الحياة الجامعية يثير نوعاً من التخوف لدى الطالب من أمور عدّة، أهمها :

- **البيئة الجديدة**

يقول علماء الاجتماع إن الإنسان في البيئة الجديدة يمُـــرُّ بأربع مراحل :

١. **النفور وعدم التقبل .**
٢. **تَـقـبُل الوضع على مضضٍ.**
٣. **معايشة الواقع بالرضا.**
٤. **الذوبان في المجتمع.**

ستمرُّ هذه المراحل مع اختلاف في مدة كل منها حسب تكيف الشخص وطبيعته وطبيعة البيئة الجديدة ، فبعض الأشخاص يمرون في

البيئة الجديدة بالمرحلة الأولى والثانية ثم يتوقفون عند هذا الحد الى حين انتقاله الى بيئة جديدة أخرى أو يأخذون وقتاً طويلاً جداً للإنتقال الى المرحلة الثالثة والتوقف تماماً عند هذه المرحلة. والبعض الآخر يمر في المرحلة الثالثة مباشرة عند انتقاله الى البيئة الجديدة ثم سرعان ما ينتقل الى المرحلة الرابعة دون المرور في المرحلة الأولى والثانية. وهذا الأختلاف في الانتقال من مرحلة إلى أخرى يعتمد على تكيف الشخص وطبيعته وطبيعة البيئة الجديدة كما ذكرنا سابقاً .

اختيار التخصص المناسب

لإختيارالتخصص المناسب دونَ شكٍ وريبةٍ ، سنذكر لك لاحقاً وبشكل تفصيلي الكيفية المناسبة لاختيار التخصص الجامعي المناسب الموافقلموهبتك وهوايتك وقدراتك .

المنافسة مع الآخرين في الدراسة

الخوف من منافسة الآخرين في الدراسة يَنشَؤُ عادة بعد الدخول في حلبة المنافسة معهم، فأنت غير مجبر على التنافس مع الآخرين مادمت تمتلك مقداراً كافياً من الثقة بالنفس لتحقيق ماتسعى إليه . لذلك وضعنا لك الأسس المناسبة للتفوق الدراسي في طيات هذا الكتاب ، التي إذا ما قمت بتطبيقها فإنك تستطيع بكل تأكيد تحقيق أعلى معدلات النجاح .

التخوف من عدم فهم الأستاذ

هذا النوع من التخوف ناشئ نتيجة لأحداث سابقة حدثت في دراستك الثانوية ، أو تخوفك نتيجة لاعتقادك أن طرق التدريس في الجامعة تختلف عن طرق التدريس في الثانوية وأنك سبق واعدتَ على طرق التدريس في الثانوية . كن مطمئناً فالأستاذ الجامعي لابد ان يمتلك طرق تدريس جديدة ، وخبرات في التعامل مع الطلبة مميزة جداً ، لذلك إبعد عنك هذا التخوف .

الصداقات الجديدة

من أهم المواضيع التي سنتطرق إليها ان شاء الله في هذا الكتاب هو الكيفية المناسبة لتكوين علاقات إنسانية وصداقات ، ومعرفة ان لهذه الصداقات لها الأثر الكبير في بناء شخصيتك ، واحدى اهم الأمور الواجب المحافظة عليها في الجامعة لأجل حياة جامعية أفضل .

كثرة الواجبات والاختبارات

إنَّ كثرة الواجبات والاختبارات أمرٌ لابد منه في كثير من الفروع والاختصاصات الجامعية ، وأما المشكلة التي يقع فيها الطلبة في عدم قدرتهم على ضبط وقتهم وبالتالي يشعرون بأن هناك ضغطاً وكثرة في الواجبات والاختبارات .

التخوف من ضبط الوقت

تنظيم الوقت وإنجاز النشاطات ضمن الوقت المتاح من الامور الواجبة على كل طالب الالتزام بها ، والطالب الجديد يدرك أهمية ذلك، لذلك يتخوف من ضيق وقته أو ضياعه دون ان يتمكن من إنجاز مهامه .

> **يقول العلماء إن أكثر من 93٪ من الأحداث التي نتوقع حدوثها وتسبب لنا شعوراً سلبياً ، لا تحدث أبداً . لذلك لا داعي لهذه المخاوف وتجهز جيداً للجامعة، وكن ممتلئاً بالروح الإيجابية وابذل كل جهدك كي تتغلب على مخاوفك .**

مسؤولية الطالب الجامعي

مسؤولية الالتزام بالقوانين الجامعية

على الطالب الجامعي احترام القوانين والانظمة والتشريعات الجامعية والالتزام بها، وعدم القيام بأي فعل يخالف هذه القوانين .

مسؤولية التفوق الدراسي

إن أهم مسؤولية تقع على عاتق الطالب الجامعي في هذه المرحلة هي مسؤولية التفوق الدراسي، والحصول على أعلى معدلات النجاح والتسلح الكامل بالعلم والمعرفة .

مسؤولية بناء الذات

رسالة الطالب الجامعي لاتقف عند الحصول على العلم في تخصص معين، بل تتعدى الى أبعد من ذلك ، فمن مسؤوليات الطالب الجامعي،الاستفادة مما تقدمه الحياة الجامعية في بناء شخصيته القيادية القوية القادرة على تحمل المسؤولية والإبداع .

كيف تختار التخصص الجامعي المناسب لك

"لايهم من أين أنت قادم،

مايهم هو الى أين أنت ذاهب"

براين تريسي

اختيار التخصص الجامعي المناسب

أشارت دراسة جامعية أن قرارات المراهقين عرض للخطأ والزلل في هذا العصر أكثر من أي عصر مضى ، وذلك بسبب جهل الكثير من الآباء أو تجاهلهم لدورهم الحقيقي في الأسرة في توجيه وتوعية أبنائهم ، إضافة الى غياب الوعي في المدرسة وعدم أخذ المدرسة لدورها الحقيقي والفعال في سبيل تنمية شخصية الطلبة ، وتنمية قدراتهم على اتخاذ القرارات ، وانتشار الفساد في وسائل الإعلام وسوء توجيه الاعلام في لاستغلال الوقت وتوجيه الطاقات .

ولأجل ذلك كان لابد من التطرق الى أهم قرار في حياة الشباب في هذه المرحلة وهو قرار الدخول الى الجامعة واختيار التخصص الجامعي المناسب .

كيف تختار تخصصك الجامعي ؟

هل راودتك أحلامٌ وانت صغير بان تصبح عندما تكبر طبيباً عظيماً ، او أستاذاً ، او محاسباً او ظابط شرطة ؟ وأنت الآن وقد أتممت من دراستك الثانوية ، هل لازلت تحلم نفس الحلم بعد ان أصبحت اكبر سناً ؟

بالطبع ستجيب بنعم . فمن منا لايريد أن تتحقق أحلامه ومن منا لايريد أن يبني المستقبل الذي يرضي طموحه ويضمن له حياة كريمة.

قرار اختيار التخصص الجامعي من القارارات التي يجب أن يتخذها الطالب في مرحلة مبكرة من مراحل دراسته وذلك لأن هذا القرار يتطلب الكثير من التفكير والتأني، ومشورة أهل الخبرة.

هدفك الان هو ان تختار التخصص الجامعي المناسب لك كخطوة أولى نحو تحقيق هدفك المستقبلي المنشود .ولكن كيف ستتمكن من معرفة التخصص المناسب لك ؟

للإجابة على هذا السؤال عليك القيام أولاً بإحضار ورقةً وقلماً ومن ثم اتباع المراحل التالية التي ستساعدك على اختيار التخصص المناسب لك.

وتذكر ان هذا القرار قرارك انت لأن المستقبل مستقبلك انت.

قبل ان تبدأ بأختيار التخصص المناسب ، ضع امامكأجاباتك على الأسئلة التالية التي ستعتبر بمثابة محددات لاختيار التخصص المناسب لك :

- **هل نسبتي من معدل شهادة الثانوية تؤهلني لدخول التخصص الذي ارغب ؟**
- **هل أمتلك القدرة المالية على اختيار التخصص الذي ارغب ؟**
- **هل حالتي الصحية والبدنية تسمح لي بدخول هذا التخصص ؟**
- **هل التخصص الذي ارغب فيه تتوفر فيه الوظائف حالياً او في المستقبل القريب ؟**
- **هل التخصص الذي أرغب فيه موجود في جامعة مدينتي ؟**
- **هل ظروفي تسمح لي بالابتعاد عن مكان اقامتي للدراسة ؟**

- **هل ظروفي تسمح لي بالابتعاد للعمل عن أهلي ومكان اقامتي مستقبلاً ؟**

والآن بعد أن أجبت عن هذهالاسئلة لاختيار التخصص المناسب لك ، قم باتباع الخطوات المساعدة في اختيار التخصص المناسب لك مع الأخذ بالحسبان المحددات قبل البدء بأي قرار .

الخطوة الأولى : اكتشف نفسك

"قرارك يعكس شخصيتك وقيمك واهدافك وأحلامك أيضاً "

هارفي كي

لكي تختار التخصص المناسب لك يجب عليك أولا معرفة نفسك واكتشاف ذاتك ، قال احد الفلاسفة عندما سئل عن أصعب شيء في الحياة ؟ فقال: أصعب شيء في الحياة أن يعرف المرء نفسه . لذلك هذه الخطوة تتطلب منك الكثير من التركيز . وحاول ان تسأل نفسك ؟

من أنا ؟

وماذا أفعل في الجامعة ؟

مالذي أتقنه ، وكيف أريد أن يكون أسلوب حياتي الجامعي ؟

ماذا أريد ان اكون في المسقبل ؟

وعليك ان تعرف ماهي اهتماماتك وماهي ومهاراتك ومعرفة بعض مزاياك الشخصية . ولكي تكتشف كل هذه الامور عليك أولأ أن

تكتب قائمة باهتماماتك ومهاراتك ومزاياك الشخصية ، وكن صادقاً في التعبيرعن نفسك في كل نقطة تقوم بكتابتها مبتعداً عن المثالية في التعبير. وهذه بعض الاسئلة التي إذا ما اجبت عنها ستساعدك في اكتشاف نفسك ، لذلك اختر مكاناً هادئاً وابدأ بالإجابة عليها تباعاً .

- **ماهي هوايتك المفضلة ؟ ماذا تحب ان تعمل مستقبلاً ؟ وماهي المواد المفضلة لديك ؟**
- **ماهي نقاط قوتك ؟ وماهي نقاط ضعفك ؟ وماهي الامور التي تجيد أدائها .. كالرسم ، النحت ، كتابة الشعر ، الرياضيات ، الأمور الميكانيكية ...الخ ؟**
- **ماهي مبادؤك في الحياة ؟ هل تهتم بالاقتصاد ؟ أم تهتم بالبيئة ؟ هل أن مهتم بالإمور الدينية ؟ هل انت خجول ؟ وهل انت صبور ؟ وهل تحب الاكتشاف والاستطلاع ؟**

إن إجابتك عن هذه الأسئلة بصدق وتركيز ستساعدك على معرفة نفسك جيداً. وعند معرفتك لنفسك ستعرف التخصص المناسب لك .

الخطوة الثانية : خطط لمستقبلك

"إذا لم تضع انت خطة لحياتك، فأغلب الظن أنك ستقع ضمن خطة غيرك"

حكمة

من منا لايخطط لحياة سعيدة؟ ومن منا لايرسم صورة للمستقبل الذي يحلم به؟. التخطيط للمستقبل هو الخطوة الاولى نحو النجاح وتحقيق الاهداف. وإن اختيار التخصص الجامعي المناسب لك هو خطوة من

خطوات التخطيط للمستقبل ، فأنت تريد ان تصبح رسّاماً ، ومهندساً وطيّاراً واختيارنا لهذه التخصصات هو جزء من تخطيطنا للمستقبل .فانت قد ترى بأن دراستك للطيران أو لإدارة الفنادق ستجعلك سعيداً في المستقبل إذن ابدأ بكتابة قائمة بالمهن والأعمال التي تحب أن تمارسها في المستقبل، والتي ترى بأنها ستوفر لك السعادة في المستقبل.

الآن أصبح لديك قائمتين، الاولى متمثلة باهتماماتك وبمهاراتك ومزاياك الشخصية، وقائمتك الثانية متمثلة بالمهن والاعمال التي تحب ان تمارسها في المستقبل. قم بتحليل كلتا القائمتين وذلك عن طريق تكوين عمودين الاول يتضمن الاهتمامات والمهارات والمزايا الشخصية والعمود الثاني بالمهن والاعمال التي ترغب بممارستها في المستقبل ، وقم بربط مناسب لهذه الاهتمامات والمهارات مع المهنة التي تراها مناسبة لك وتتوافق مع مهاراتك ومزاياك الشخصية .

الخطوة الثالثة : استشر والديك وأصدقاءك

قال الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم):"ما خاب من استشار".

إن كنت لاتزال محتاراً و لم تقرر بعد أختيار تخصصك المناسب فلاضرر بأن تستشير والديك وأصدقاءك عن التخصص المناسب لك ، فإن الوالدين ممكن ان يقدموا لك النصيحة حول تخصص معين أو يعطوك

بعض الافكار عن مهن وأعمال أخرى قد تجدُ نفسك راغباً في مزاولتها في المستقبل ، وكذلك أصدقاءك قد يجدون في شخصيتك التخصص الاقرب لك وأيضاً يساعدوك على جمع المعلومات المناسبة عن التخصصات والمهن .

بالمقابل لاتجعل آراء الآخرين تؤثر على قناعاتك ومبادئك سلبياً ولكن حاول ان تحصل منهم على المعلومات المناسبة والنصيحة البنائة التي تساعدك على تحقيق هدفك . لأن مقدار قدرتك على تحقيق أهدافك مرتبط بمقدار قناعتك بها .

الرضا والقناعة

ذكر د.محمد العريفي في كتابه إستمتع بحياتك كلمات جميلة كانت ترتبط بموضوع الرضا بالقضاء والقدر والاستمتاع بما هو مكتوب .. ومن الأمور التي تطرق إليها في كلامه، موضوع اختيار التخصص الجامعي والدراسة في الجامعة ... وهذا جزء مما ورد في كتابه .

" تقدمت للدراسة بالجامعة ، فقبلت في كلية لاترغب في الدراسة فيها . حاولت تعديل الحال فلم تستطع فاضطررت لمواصلة الدراسة ، وأكملت سنتين وثلاث فما الحل؟ مادمت ملزماً فاستمتع ... كثير من الناس يجعل الحل هو الاكتئاب وكثرة التشكي ، والتأفف من واقعه ، وكثرة التشكي الى من عرف ومن لم يعرف ، وهذا لايرد إليه رزقاً فاته ، ولايعجل برزق لم يكتب له . إذن ما الحل ؟ إذا لم يكن ماتريد فأرد ما يكون ..".

والرضا من أهم الضروريات الحيوية لصحتك العامة ، أي صحتك الجسدية والعقلية والنفسية ، فالرضا يبعث على التفائل والانشراح ونحن بحاجة إليها في هذه المرحلة من حياتنا ، والرضا والقناعة هي القاعدة التي ستبنى عليها كافة تصرفاتنا المستقبلية في حياتنا الجامعية.

ما بعد اختيار التخصص الجامعي

"إن أهداك القدر ليمونة، اصنع عصير ليمون"

ديل كارنيجي

إن لم تحصل على ما تريد وفشلت في اختيار تخصصك الجامعي الذي كنت تحلم به فلا تنصرف للآهات والتشكي وندب الحظ ، فمن يدري فلربما في تخصصك الحالي الخير الكثير.

وأفضل شيء تفعله في هذا الوقت هو أن تحب التخصص الجديد، لأن حبك لهذا التخصص سوف يؤهلك للتميز فيه، وأن تعاهد نفسك على أن تبذل كل طاقاتك لأجل التميز الدراسي والنجاح والتفوق في تخصصك الحالي .

الواجب العملي

- ✓ هل اخترت التخصص الذي تحلم به ؟ وهل تجد تخصصك الحالي ملائماً لك ؟

....

....

- ✓ ما أهمّية اختيار التخصص المناسب من وجهة نظرك ؟

....

....

- ✓ هل لديك أي تجارب أو معلومات إضافية عن كيفية اختيار التخصص المناسب ؟

....

....



إضاءة

جامعة القرويين

جامعة القرويين بمدينة فاسبالمغرب هي أقدم جامعة أنشئت في تاريخ العالم،وأقدمها على الإطلاق. بنيت الجامعة كمؤسسة تعليمية لجامع القرويين الذي قامت ببنائه السيدة فاطمة بنت محمد الفهري القيرواني نسبة لمدينة القيروان عام 245 هـ/ 859م، في مدينة فاسالمغربية. وحسب موسوعة جينيس للأرقام القياسية فإن هذه الجامعة هي أقدم واحدة في العالم والتي لا زالت تُدرس حتى اليوم.

تخرج فيها العديد من علماء العرب والغرب، وقد بقي الجامع والجامعة العلمية الملحقة به مركزا للنشاط الفكري والثقافي والديني قرابة الألف سنة.

كيف تكسب الأصدقاء

"يظن الكثير من رجال الإدارة أن العلاقات
الإنسانية فصل في كتاب تنظيم العمل ،
وهم في هذا مخطئون فالعلاقات الإنسانية
هي كل الكتاب "
بيلفر شتاين

العلاقات الأجتماعية

أن الرغبة في تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية متينة داخل الجامعة أو حتى خارجها هو مطلب يسعى إليه جميع الطلبة ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ولايستطيع العيش بمفرده. يسعى دائماً الى تكوين علاقات اجتماعية مع الناس حوله.

ورغم هذه الرغبة الفطرية لدى البشر لكن هناك دائماً طلبة لاتربطهم أي علاقة مع زملائهم الطلبة وذلك بسبب كونهم لايرغبون أصلاً بتكوين صداقات مع من حولهم أو هم في الأساس لاينجحون في تكوين علاقات اجتماعية لعدم إدراكهم الطريقة الصحيحة او أسس تكوين العلاقات الشخصية وكيف يكسبون الأصدقاء . لذلك كان من المهم تبيان اهمية وجود أصدقاء معنا في هذه المرحلة من حياتنا ، وكان لابد من التعرف على الاساليب والطرق المناسبة لكي نكسب الاصدقاء .

لماذا نختار أصدقاء في الجامعة ؟

في الواقع وحسب دراسة استطلاعية ، إن 43% من الشباب يتوجه الى أصدقائه لغرض حل مشكلاته ، فأصدقاؤنا هم بمثابة العامل الحاسم في تخفيف المعاناة حيث أن شعور الفرد بأن هناك من يهتم به اهتماماً عميقاً هو الشعور الذي يبحث عنه ومفتاح الوصول إليه هو عن طريق الأصدقاء .

من جهة أخرى يرى المختصون في مجال علم النفس أن للصديق أهمية كبيرة في التنفيس عن انفعالاتنا او مايطلقون عليه اسم التنفيس الانفعالي ، فنحن حين نجد أنفسنا في مشكلة صعبة أو في مأزق بحيث لانستطيع البوح لأحد به مهما بلغت درجه قربه ، فنلجأ الى الصديق المخلص الذي يتمتع بالتعاطف ويتمتع بمواصفات الاتصال الايجابي لا السلبي .

" إن الاتصال في العلاقات الإنسانية يتشابه بالتنفس للإنسان، كلاهما يهدف إلى استمرار الحياة"
(فرجينيا ساتير)

وتشير الكثير من البحوث على أن عدداً كبيراً من الناس يقضون وقتاً طويلاً مع أصدقائهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة ، فالأصدقاء تشعر دوماً وأنت بجانبهم بأنك في أمان واكثر سعادة . وهذا الاهتمام بالصداقة يبدأ عادة من مرحلة المراهقة ويستمر مادام الإنسان بحاجة إلى من يهتم به من أصدقاء ومادامت الفطرة الاجتماعية مرتبطة به .

ويمكن إيجاز الأسباب التي تؤدي بنا الى أختيار أصدقاء داخل الجامعة بالآتي :

- المساعدة في الدراسة وتجاوز العقبات الدراسية .

- شريك في تحقيق الأهداف . فالكثير من الأهداف تحتاج الى من يساندك لتحقيقها .
- نحن نحتاج الى من نستشاره في بعض الأمور الجامعية .
- نحن دائماً نحتاج الى من يساهم في زيادة الدفعة المعنوية لدينا من خلال الدعم الاجتماعي .
- المشاركة في الترفيه عن النفس من خلال الرحلات والنزهات الجامعية .
- كسب الخبرات والمعلومات عن كثير من الأمور .

صفات الصديق وشروطه

الصديق قيمة اخلاقية وانسانية ودينية سامية المعاني والجمال وعظيمة الشأن ، بالغة الاهمية في استقرار الفرد وتطور المجتمع . فأنت داخل الجامعة أو خارجها تلتقي بمختلف الأشخاص الذين يختلفون عنك بأعمارهم وبثقافتهم وبمستواهم التعليمي، لذلك احرص على اختيار الشخص المناسب لكي يكون صديقاً لك . فاختيارنا للصديق يعني اختيارنا لشخصيتنا وسمعتنا في المجتمع بل هو اختيارنا لمستقبلنا.

فالصديق هو الذي يعظك إن أخطأت ويقف بجانبك إن وقعت في مأزق ، يزورك ويطمأن عليك باستمرار، ويستمع لمشاكلك ويتفهم مشاعرك ويساعدك دوماً في دراستك ويتمنى لك الخير دوماً ويتمتع بحسن العشرة

والنصيحة وملازمة الإيثار والمعاونة في الدين والدنيا ، وغير ذلك من الصفات الحميدة . فإن كنت تملك معارفاً يتمتعون بصفات عكس ذلك كأن يكونوا كذابين ومتكبرين وغيرهم فالأفضل الابتعاد عنهم وعدم مخالطتهم، فهؤلاء لايمكن أن يكونوا أصدقاء ، **قال رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم): "المرء على دين خليله فالينظر أحدكم من يخالل "** .

كيف تكسب الأصدقاء

"العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك تعتبر من أساسيات الحياة المثمرة الناجحة، السعيدة التي تعود بالنفع لك وللآخرين"

كلير فهيم

رهبة اليوم الاول

كونك طالب جامعي جديد لابد أن تشعر برهبة الكلية والجامعة ، فأنت التحقت ببيئة قد تختلف عن بيئتك القديمة ،فأنت مع زملاء جدد وأساتذة جدد وأيضاً قد تكون ابتعدت عن المترل

اذا خرجت باحثاً عن صديق فستكتشف انهم قلة . واذا خرجت تعرض صداقتك ستجدهم في كل مكان.

زيج زيجلر

والاهل فلابد ان تتوفر نوع من الرهبة ، وهذا الشعور قد يمنعك من اتخاذ أي خطوة لتكوين علاقات مع من حولك من زملاء.

لكن عليك أن تتذكر أن شعور الرهبة والخوف لست الطالب الوحيد الذي يشعر به بل هناك طلبة آخرون لديهم نفس الرهبة وربما هم بحاجة أكثر منك لتكوين علاقات مع من حولهم ، لذلك فإن الرغبة في تكوين علاقات وصداقات تتكون لدى جميع الطلبة ، لذلك لاتجعل هذا الشعور السلبي يؤثر على رغبتك في تكوين العلاقات وكسب الأصدقاء.

واهم شيء انصحك به في هذه المرحلة هو الوضوح في التعامل ، وعدم الظهور بأكثر من وجه ، لأن أي شيء سيبنى على هذا الاساس لابد ان يأتي يومٌ لكي يُهدم . فالافضل ان تتصرف على طبيعتك دون تكلف مع التفكير والاتزان في كل ما تفعله وكل ماتنطق به ، دون التفكير عند اقبالك لبدء اي علاقة صداقة بمستواك الاجتماعي او المستوى الاجتماعي للشخص المقابل.

حسن الخلق

قال عليه الصلاة والسلام : " إن من خياركم أحاسنكم أخلاقا "

تجملنا بحسن الخلق من أهم الأمور الواجبة في حياتنا ككل وهي من أهم الأمور التي اوجبها الله سبحانه وتعالى في السر والعلن ، وإذا أردت ان

تبني قاعدة او منطلقاً لبدء علاقاتك الإنسانية فاجعل هذه القاعدة هيحسن الخلق . فإن اي محاولة لك للبدء بأي علاقة صداقة من دون التجمل بحسن الخلق ، فهي محاولة فاشلة بالتأكيد . وإن جميع الاساليب المعتمدة لكسب محبة الاخرين والتي سيأتي ذكرها لاحقاً، هي في الاساس مبنية على قاعدة واحدة وهي حسن الخلق.

"يمكن للإنسان أن يدخل قلوب الآخرين دونأن ينطق بكلمة واحدة إذيكفيه سلوكه الناطق بالصفات الكريمة والأخلاق الحميدة."

حكمة

التوقع

"إن شكوكنا خوانة لنافهي تفقدنا الخير الذي يمكننا أن نحظى به من خلال خوفنا من المحاولة"

ويليامشكسبير

أي توقع سلبي اتجاه زملائك في الجامعة من شأنه أن يقف حاجزاً بينك وبين رغبتك بتكوين علاقات اجتماعية، أو يبدد اي علاقة قائمة، أو يضع حداً للصداقة وبالتالي لاتتطور أبداً. وذلك لأن العقل الباطن يترجم

هذه المخاوف الى أفعال وتصرفات وبالتالي ماتفكر فيه يحدث فعلاً ، والسبب افكارك السلبية وليس الذين من حولك.

وأبرز هذه الافكار توقعك بأن صديقك لايرغب بصداقتك لأنه من طبقة اجتماعية أخرى. أو إنه يدبر لك عملاً سيوقعك في مشاكل ، أو توقعك بأن صديقك يفشي الأسرار وغير ذلك من توقعات سلبية لادليل عليها.

يقول نابليون هيل " إن أكثر من 90٪ مما نتوقع يكون سلبياً ويسبب لنا قلقاً وخوفاً لايحدث على الإطلاق ، ولو أن الشخص انتظر لوجد أن كل ماكان يقلقه غير حقيقة ..."

كيف تتخلص من الخجل الاجتماعي

يُعَـــرَفُ بعض علماء النفس الخجل بأنه دافع طبيعي ، يدفع بصاحبه الى الهروب أو تفادي أي موقف اجتماعي . وسببه ضعف الثقة في النفس وقلة الخبرة في مواجهة المواقف الاجتماعية . إن أحد أخطر أعراض الخجل الاجتماعي هو عدم الرغبة بتكوين صداقات جديدة، لذلك كان من المهم ان تتعرف على الطريقة التي تتخلص من هذا الخجل الذي سيكون عائقاً بينك وبين علاقاتك الاجتماعية .

ولكي تتخلص نهائياً من الخجل قم بتعويد نفسك على مواجهة المواقف الاجتماعية فبالتعويد سوف تتخلص من خجلك تماماً. وردد دائماً كلمة " أنا قوي " أو " أنا أستطيع التحدث أمام الناس" وكرر ذلك عدة مرات في اليوم حتى تصل الى النتيجة المرجوة .

ابتسامة لا أكثر

يقول أحد الحكماء " ابتسم لغريمك يسامحك .. ولصديقك يخلص لك"

الانطباع الأول الذي يتركه الشخص في الآخرين لا يأتي عـــــن طريـــقمايرتديه من ملابس فاخرة أوعن طريق كمية الاموال التي أنفقها على سيارته الحديثة ، ولكن لترك انطباع إيجابي لدى أي شخص تلتقي به لأول مرة هو أن تكون مبتسماً .

يقول العلماء بأن الشخص يترك انطباع عنه لدى الآخرين خلال 18ثانية الاولى بعد لقائهِ بهم وخلال هذه الثواني يطبع أكثر من 70% من الصورة عنه ليخزن هذا الانطباع في العقل الباطن لفترة سنتين • ، فحاول أن تكون هذه الثواني الاولى من لقائك بزملائك الجدد معززة بابتسامه جميلة تعبر عن مدى سعادتك بلقياهم .

لاتحرم نفسك من سحر الابتسامة هذا السحر الذي يعود عليك بتقلص ثلاث عشر عضلة في وجهك في الاتجاه الصحيح بدلاً من أن تستخدم أربعة وسبعين عضلة إذا عبست .!

يقول المثل الصيني الشهير : "إن لم تستطع ان تبتسم فلا تفتح دكاناً " وهذا يشير بأن الابتسامة ليست طريقك لقلوب الآخرين فقط وإنما طريق الآخرين إليك

.يقول ستيورت : " مالم تستطيع نيله بالإرهاب يسهل عليك بالابتسام"

" فالابتسامة سحرٌ لايكلفك شيئاً وبالمقابل توفر عليك الكثير من الوقت والجهد لاختراق قلوب زملائك الطلبة ، لذلك لاتبخس الابتسامة حقها فهي لاتزيدك إشراقة وحسب بل تأسر القلوب وتعود بالخير على صحتك .

اهتم بهم ..ليهتموا بكَ

هو يومه الأول في الجامعة ،رأيتهُ وقفاً وحيداً ومرتبكاً، لم يبادر بالكلام ولا محاولة التعرف على أحد من زملائهِ الطلبة، وكان يمكن لأي شخص أن يلاحظ علامات الخجل والارتباك واضحةً على وجهه . تقدمتُ إليه بكل هدوء وقلت له : صديقي أنا زميلك في نفس المرحلة، هناك كافتريا قريبة من هنا ، وأنا أريد أن أدعوك لشرب الشاي فيها بعد المحاضرة الاولى، لذلك سأكون بانتظارك لذهاب سوياً ، وبعد انتهاء المحاضرة تفاجأتُ لشدة اهتمامه لهذا اللقاء وكم كان سعيداً، فذهبنا سوية إلى

يقول ديل كارنيجي " يمكنك تكوين المزيد من الأصدقاء في شهرين بأن تصبح مهتماً بهم بصورة اكبر من استطاعتك تكوينهم في عامين عن طريق جعل الناس مهتمين بك " .

الكافتريا وبدءنا بالتعارف وأخبرته كم كنت مهتما بالتعرف إليه بعد أن رأيته لأول مرة، فازداد سروراً ومن وقتها ونحن أقرب الاصدقاء .

يقول البروفسور الامريكي جون ديوي " إن أعمق دافع في طبيعة الإنسان هو الرغبة في ان يكون مهماً ".

وإن شعور الشخص بالاهتمام وشعوره بانه مهم ، شيء يرغب به الجميع وإن أكثر الأمور المؤثرة في القلوب هي الاهتمام بالكائن البشري ، والمجتمع الجامعي لابد أن يكون مجتمعاً يحترم الإنسان . ومادمنا نرغب في تكوين علاقات شخصية وصداقات مع زملائنا الطلبة لذلك فاهتمامنا هم هو أفضل إسلوب لاختراق قلوهم.

وطرق إظهار الاهتمام بالمقابل سهلة جداً ، فمجرد إلقاء التحية على زميلك صباح كل يوم ، أو ان تشتري هدية صغيرة وتهديها له حتى وإن كانتْ قلماً بسيطاً ، وبادر بالسؤال عن وضعه الدراسي وعن وضعه داخل الجامعة وخارجها وعن وضعه في السكن الجامعي وماذا يحتاج من مساعدة فكل ذلك يبعث لديه شعوراً بأنك مهتمٌ بهِ .

راعي أطباع الناس

"المفتاح الحقيقي للعلاقات الانسانية هو تعلم اكثر مانستطيعه عن الطبيعة الانسانية على ماهي عليه وليس على ما نعتقد أنه يتعين عليها ان تكون عليه ."

حكمة

لوتحاورت معك الآن حول جزيرة النخلة في دبي ، لاتفقنا أنا وأنت على أنها من الروائع العمرانية الأجمل في العالم . ولو تحاورت انت وصديقك حول يوم زلزال هاييتي لاتفقتما على أنه من أحزن الأيام على وجه الأرض . لكن قد نختلف أنا وأنت وصديقك على أن القميص الازرق أكثر أناقة من القميص الأسود . أو أن السيارات اليابانية أجمل تصميماً من السيارات الألمانية . هكذا خلق الله البشر فهم مختلفوا الطبائع والميول والرغبات .

وهذا الاختلاف يجب ان يؤخذ بنظر الاعتبار عند التعامل مع الناس، فالناس يختلفون في أشياء منهم من يفرح بها ومنهم من يستثقلها .فمنهم من يحب المرح والمزاح ومنهم من يستثقله ، ومنهم من يحب كثرة الكلام وسرد احاديث الناس ومنهم من يحب الهدوء ، وكل شخص من هؤلاء يرتاح لمن يوافق طباعه ، فانت إنْ أردت ان تبني علاقتك مع كل زملائك لابد لك ان توافق طباع الجميع عند مجالستهم ، وبهذا لا اقصد

أن تكون متقلب تتقمص شخصية غيرك وتقلدهم في أصواقم وحركاقم وكلامهم لأن ذلك هدم للكيان والذات .

ومعاملة الناس وفق طباعهم ليس بالأمر الصعب كما يعتقد البعض ، فإذا علمت بأن صديقك ليس مستمعاً جيداً فحاول ان تجبره انت على الكلام وبذلك قد وافقت طباعه بأن جعلته يتكلم لا أن يستمع وإذا علمت بأنه يحب المزاح فمازحه وافتح له الطريق بأن يمازحك ، حتى نوعية الحديث الذي تفتحه مع الآخرين ، فبعض الناس يحب ان تحدثه عن أحدث السيارات التيفي السوق الآن ، والبعض يحب الشعر، وبعضهم مولع بالانترنيت فعامل كل واحداً بما يصلح له ليرتاح إليك ويكسر الحواجز بينه وبينك.

افهم الآخرين

"إن الصديق الذي يفهمكيلعب دورامهما في تشكيلشخصيتك "

رومين رولاند

لكي تكسب قلوب الناس لابد أن تفهمهم ، ولكي تفهم الناس لابد أن تفهم نفسك أولاً فأنت واحد من الناس وما يؤثر فيك يؤثر فيهم ، مايغضبك قد يغضبهم وما يفرحك قد يفرحهم .

ابدأ بسؤال نفسك جيداً . ماذا أريد من الآخرين ؟ ستجيب نفسك بأنك تريد منهم أن يعاملوك باحترام . وأن يفهوا وجهة نظرك . وأن

يراعوا مصالحك . وهذا الذي تريده يريده غيرك أيضاً لذلك لاتحرم أحداً منه لتكسب قلبه .

واسأل نفسك جيداً . بماذا أهتم ؟ ستجيب نفسك بأنك تهتم بهواياتك الشخصية وبمصلحتك المعنوية واهتمامات أخرى . وهذا الذي تهتم به غيرك أيضاً يهتم به . لذلك فإن حرصك على فهم اهتمامات الآخرين وأثبت لهم بأنك مهتم بما يهتمون به ، فبذلك تكسب قلوبهم .

سُئل لويد جورج السياسي البريطاني الداهية، عما أبقاه في دفة الحكم مع أن معاصريه من رجال الدول الأوربية الأخرى لم يستطيعوا الصمود مثله، فقال: (إنني أُلائم بين ما أضعه في السنارة وبين نوع السمك).

ليس عليك معرفت ماذا يريد الآخرين وبماذا يهتمون فقط . بل عليك معرفة ماذا يرضيهم؟ وماذا يغضبهم؟ متى يقولون نعم ومتى يقولون لا ؟ فهمك للآخرين يعني إقبالهم عليك قبل إقبالك عليهم ، ورغبة منهم في صداقتك .

حفظ الأسماء

كان كلاً من جورج وستيورت طالبان في كلية الطب ، زارا ذات يوم عيادة أحد الأطباء ، ليأخذا رأيه في مسألة طبية مهمة ، وما أن دخلا عيادته إلا وأستقبلهما الطبيب كلاً باسمه . فصدم كلاً منهما ، فكيف لشخص لأول مرة يلتقيان به أن يحفظ أسمائهما ؟
فعرضا عليه المسألة وتناقشا فيها ، وقبل أن يخرجا من العيادة بادر أحدهما بسؤاله حولالكيفيةالتي عرف بها أسمائهما وإنهما يلتقيان به لأول مرة ؟ فقال الطبيب : أنا في الحقيقة أطلب من مساعدي الذي استقبلكما في الخارج أن يحفظ اسم كل مراجع للعيادة قبل دخوله علي ، وان يخبرني باسمه عندما يحين دوره في العلاج، وبذلك يسهل علي كثيرا التعامل مع المريض المراجع بعد احساسه بالسعادة عند مناداته باسمه ،وذلك الاحساس الرائع هو نفس الاحساس الذي أحسستم به اليوم .!
نعم . إنه أحساس جميل ورائع تبعثه في نفس كل شخص تناديه باسمه ، فاسم الشخص أَعزُ شئ لديه في الوجود ، وأسهل طريق لكسب قلوب الناس هو منادهم بأسمائهم .

ولكي تنادي كل شخص باسمه عليك أن تحفظ اسمه أولاً ، ولحفظ أسماء كل الاشخاص الذين تقابلهم عليك اتباع مجموعة من الخطوات التي تساعدك على حفظ الأسماء .

١. **الرغبة**

نحن لا نستطيع حفظ أي اسم لأي شخص ما لم تكن لدينا الرغبة الكاملة في حفظ اسمه وهذه الرغبة منبثقة من رغبتنا في تكوين علاقات شخصية معه ومع من نقابل .

٢. **الاستعداد لاستقبال الاسم**

عندما يبدأ التعارف يجب أن يكون قلبك وعقلك منفتح ومتهيء لاستقبال الاسم ، ثم حاول متابعته في الذاكرة حتى يثبت .

٣. **الاقتران**

عندما تتعرف على اسم جديد فالواجب ان تقرنه بما تعرفه من أسماء أشخاص سابقين أو أن تقرنه باسماء أشخاص مشهورين إن كان هناك تشابه في الأسماء حتى يسهل عليك حفظه .

٤. **الرابط**

عند التعارف من الضروري أن تركز على صورة وهيئة من تتعرف عليه ، وعليك أن تكون رابطاً بين مظهره وهيئته وبين اسمه أو رابطاً بين مركزه الوظيفي أو المناسبة التي تم لقاءه فيها وبين اسمه مما يسهل عليك حفظه .

٥. **الاستعمال**

بعد أن عرفت اسم الشخص حاول أن تستعمله ، بأن تناديه باسمه خلال حديثك معه وهذا من باب تقوية الذاكرة والتركيز

على الاسم أو حاول ان تكتب اسمه على ورقة وكل هذه الامور من باب المساعدة في حفظ الاسم .

٦. **الاسم الثاني والثالث**

وأيضاً حاول التركيز على الاسم الثاني والثالث ولقب العائلة لذلك الشخص لأن الاسم الاول قد يكون دارج بكثرة ويصعب التركيز عليه وإن التركيز على اسم والده او اسم عائلته قد يكون أسهل في الحفظ .

مظهرك العام

لو دخلت الى أحد المحال التجارية لبيع الملابس ذات السمعة الجيدة ، وشاهدت طريقة عرض الملابس الممتازة ، ونظافة المحل ، وتناسق الألوان والبضاعة الجيدة المعروضة والموظف صاحب المظهر الجميل والابتسامة الرائعة والكلام الهادئ المهذب ، لما استغربت كيف وصل هذا المحل الى ما وصل إليه من سمعة وكثرة زبائن . فكل ما شاهدته فيه هو محاكاة للطبيعة البشرية التي تنجذب نحو المظهر الجميل والصورة الحسنة التي يرتاح لها كل انسان ويتمناه لنفسه .

لذلك حاول دئماً الاعتناء بمضهرك العام وبملابسك وعطرك ، لإن كل هذه الأمور تجذب نحوك الآخرين وتزيد من ثقتك بنفسك وتسهل لك الطريق للتعارف على الآخرين لأنها ترسم للشخص المقابل صورة عنك وتعطي انطباع جميل عن شخصيتك .

استمع للآخرين

يروي ستفين كوفي في كتابه العادات السبعة لأكثر الناس انتاجية قصته مع ذلك الرجل الذي يرى ان علاقته بابنه ليست على مايرام ،

فقال لستيفن: لا أستطيع أن أفهم ابني، فهو لا يريد الاستماع إلي أبداً .

فرد ستيفن: دعني أرتب ما قلته للتو، أنت لا تفهم ابنك لأنه لا يريد الاستماع إليك؟

فرد عليه "هذا صحيح "

ستيفن: دعني أجرب مرة أخرى أنت لا تفهم ابنك لأنه -هو- لا يريد الاستماع إليك أنت؟

فرد عليه بصبر نافذ : نعم هذا ما قلت

ستيفن : أعتقد أنك كي تفهم شخصاً آخر فأنت بحاجة لأن تستمع له

فقال الأب: أوه (تعبيراً عن صدمته) ثم جاءت فترة صمت طويلة، وقال مرة أخرى: أوه! إن الاستماع ليست مهارة فحسب، بل هي وصفة أخلاقية يجب أن نتعلمها، إننا نستمع لغيرنا لا لأننا نريد مصلحة منهم لكن لكي نبني علاقات وطيدة معهم.

يقول علماء النفس : أن الكثير يفتقدون القدرة على الاستماع في الوقت الذي يمتاز به أخرون من ذوي العقل الرزين والذين تمرسوا على التعقل والهدوء في الحياة .

وإن إتقان فن الكلام أمر ضروري لكي تكسب قلوب الآخرين وتبني أفضل العلاقات وتحصل على ماتريد . لكن ليس الكلام وحده هو الوسيلة لكسب الاصدقاء ، فعدم قدرتنا على اتقان فن الاستماع هو مضيعة للوقت في محاولتنا بناء علاقات اجتماعية بالكلام فقط .

فالاستماع لكلام الآخرين هو أفضل طريقة لكي تعطيهم المجال لكي يعبورا عن ما في داخلهم من سعادة أو ألم ، ومن فرح وضيق، لكي يتكلموا عن مشاريعهم وهواياتهم . فأكثر كلمة يستخدمها الناس " أنا " وكل أحاديثهم تدور حولها ، فإذا أردت أن تكسب قلوبهم فاترك " أنا " لهم .

صحيح ان الاستماع متعب احياناً ولكنه خير من سوء التفاهم او التكلم المفرط عن النفس الذي قد يبعدك عن زملائك الاخرين . فالاستماع للآخرين يكسبك جاذبية لأن الشخص الذي يتقن فن الاستماع يكون محبوباً من الجميع .

أظهرت دراسة علمية على مهارات الاتصال بين الناس أن الناس يستغرقون ما نسبته 75٪ من يومهم في الإنصات والتحدث فقط ، 40 ٪ للإنصات و35٪ للتحدث ، بينما يقضي 16٪ من أوقتهم في القراءة و 9٪ في الكتابة ،وهو ما يؤكد أن الإنصات يحتل نصيب الأسد من أنشطتنا اليومية.

تواضع ولا تتكبر

التعالي أو التكبر صفة لايتقبلها الجميع داخل الجامعة والطالب المتكبر غير مرغوب فيه من قبل الجميع ، بل حتى المتكبرون لايطيقون أن يتكبر احد عليهم . التكبر على الآخرين مرض ولا يشعر به المصاب بالتكبر.

وعكس التكبر التواضع للآخرين، فالتواضع من أجمل الأخلاق. فمهما بلغت مترلتك ومستواك فسوف يرفعك التواضع ويجعلك تبدو أكثر ثقة في نفسك . التواضع يكسب صاحبه محبة من حوله ، ولو قرأت سيرة كل الشخصيات العظيمة ستجد التواضع صفة متلازمة بهم وتجد أن طاقاتهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم جائت نتيجة التواضع ولذلك أحبهم الناس وتأثروا بهم .باختصار من تواضع لله رفعه .

المجاملة

كل الناس وخاصة الشباب يحبون أن يتلقون المديح من قبل الآخرين ، ودائماً مايكونون قريبين جداً من الأشخاص الذين يفرطون في مديحهم والثناء عليهم. وأنت مادمت تحاول أن تجعل بعض الأشخاص يتقربون منك كي تكسب صداقتهم ، فأسهل شيء عليك فعله هو الإفراط في الثناء والشكر والمديح على هؤلاء الأشخاص.

يقول علماء الاجتماع "إن قوة الكلمات تفوقأي قوة توصل لهاالإنسانكالكهرباء أو الطاقة النووية" فتخيل لو ان هذه الطاقة العظيمة كانت مملوؤة بالحب فكم من التأثير الجميل الذي ستحدثه في نفس المتلقي .

واي مدح لابد ان يكون صادراً من باب المحبة لاالمدح لغرض النفاق ، فالإنسان يحتاج الى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة في النفس، ويزيد من قوة الصداقة بين الزملاء . والأفضل أن يظهر هذا المديح والإعجاب في محله بكلمة مخلصة في الوقت المناسب والطريقة المناسبة. فإن حصل زميلك على درجة ممتازة في الامتحان فقم بالثناء عليه ومجامتله بكلمة جميلة ، وإن رأيته يوماً قد لبس ملابس جديدة فقم بمجاملته وإظهار إعجابك بمظهره الجديد ، وغير هذا الكثير.

لا تصاحب كل من حولك

اساليب كسب الاصدقاء لاتشمل كل من حولك ، فمن حولك الكذابين ومن حولك الثقلاء وأيضاً حولك حمقى ومتكبرين ومشككين بقدراتك ، وهؤلاء ومن على شاكلتهم هم غير مشمولين بالعلاقات الاجتماعية.

فصفات الصديق بيناها سابقاً وهؤلاء ليسوا من الاصدقاء . حاول دائماً الابتعاد عنهم وأن يكون الرابط الوحيد بهم هو السلام المتبادل والاخلاق

"ابتعد عن صغار الناس الذين يقللون من شأن طموحاتك، لأن عظماء الناس هم من سيجعلونك تشعر انك قادر على تحقيق اكثر من طموحاتك هذه" .

مارك توين

الطيبة ، أما محاولتك التقرب منهم ومجالستهم فهذا العذاب بعينه من وجه نظري. فأنت قد تكون قد جالست احد من هم على شاكلت هؤلاء ، فماذا كان أحساسك ؟ لابد بأنك أحسست بأن كل دقيقة معه تعادل سنة . وأكيد بأنه عطلك عن إنجاز الكثير من المهام . وكثير من هذا ستجني باستمرارك بمجالستهم.

إن تحذيرنا من بناء علاقة صداقة مع هؤلاء هو لخطرهم عليك وتأثيرهم على قدراتك وأيضاً لتأثيرهم على توسيع علاقاتك الشخصية ، فأنت إن صادقت كذاباً او متكبراً داخل الجامعة فتصور من سيسمح لنفسه بأن يقترب منك مادام ذاك الشخص بجوارك . لذلك ابتعد عنهم بالحسنى وحاول أن تجعل السلام فقط بينك وبينهم .

صفات تبعدك عن الآخرين

الخمول ، تبلد الذهن ، عدم الانتباه وعدم الاستماع ، الاستهزاء بالمقابل ، التقليد ، التواني في اداء الواجبات ، الانعزال ، الجهل ، عدم احترام المواعيد، حب الذات ، التكبر ، المبالغة في الاهتمام بالمظهر، أو عدم الاهتمام بالمظهر العام أصلاً ، التعصب ، كثرة الكذب ، كثرة الكلام دون فائدة ، عدم المسامحة وغيرها الكثير ، فأي صفة أنت لاتتقبلها لاتحاول التصرف بها .

الواجب العملي

- ✓ **ماهو أسلوبك المفضل في كسب الأصدقاء ؟**

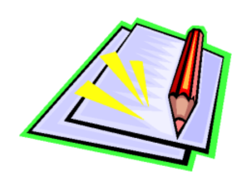
....

....

- ✓ **هل لديك أي تجربة خاصة او معلومات إضافية عن طرق كسب الأصدقاء ؟**

....

....



إضاءة

نظام المقررات الجامعي

إن اول من عمل بنظام المقررات الجامعي هو الصحابي الجليل عبد اللّه بن عباس (رضي اللّه عنهما)، ابن عم رسول اللّه (صلى اللّه عليه وسلم) . الذي كان يمتلك العلم الكثير في أمور الدين الإسلامي من فقه وتفسير وكذلك في أمور الشعر وغريب كلام العرب ، حيث يروى أن الناس كانت تجتمع حول بيته لأجل طلب العلم ، حتى تضيق بهم الطرق المؤدية الى بيته.

فرأى ابن عباس أن أفضل حل لكي لايحدث على بابه أي زحام ، هو أن يوزع العلوم على الأيام ، فصار يجلس في الأسبوع يوماً لا يذكر فيه إلا التفسير ويوماً لايذكر فيه إلا الفقه .. وهكذا ، فكان بذلك أول من عمل بنظام المقررات الجامعي .

الية المذاكرة الناجحة

تشير الدراسات أن للإنسان قدرة عقلية عظيمة، ولكنه يستخدم 2 - 10٪ فقط من هذه القدرات العقلية للتفكير العالي. وهو قادر على تحقيق أعلى معدلات النجاح والتفوق الدراسي إذا ما أحسن طريقة استغلال هذه القدرات العقلية العظيمة التي وهبها اللّه إياه.

التفوق الدراسي

التفوق الدراسي مع النجاح في كل مرحلة دراسية هو الهدف الأسمى لكل طالب جامعي ، وقد ذكرنا سابقاً أن المحورين الأساسيين الذين تقوم عليهما الجامعة أولهما التفوق والنجاح الدراسي ، وثانيهما بناء الشخصية القيادية القوية .

والنجاح بالمفهوم العام أصبح علماً بحد ذاته ،ولهذا العلم مفاتيحه وقواعده وخطوات لتطبيقه ، والنجاح الدراسي هو جزء من منظومة النجاح الكبيرة وله خطواته وشروطه التي إذا ما طبقت بالشكل الصحيح لابد أن نحصل على النتائج المرجوة .

الشروط الثلاث للنجاح الدراسي

١. الطموح والرغبة بالنجاح

"لكي تنجح، يجب على رغبتك في النجاح أن تفوق خوفك من الفشل"

لايسعى الى النجاح الا من كان لديه طموح ورغبة عارمة لتحقيق النجاح ، فمن المستحيل أن يحصل شخص على النجاح وهو لايرغب بذلك ، وكذلك من المعجز أن ينجح أحد بتقدير ممتاز وأقصى طموح لديه هو الحصول على نجاح بتقدير مقبول.

فالرغبة المشتعلة هي الدافع وراء كل نجاح . ولإجل البقاء على هذه الرغبة اجلب ورقة وقلماً وسجل فيها هدف النجاح الدراسي، وحاول

أن تحمل معك هذه الورقة باستمرار أينما كنت واقرأها دائماً وخاصة قبل النوم ، وبهذا ستجدد بداخلك الرغبة والدوافع .

٢. الجهد المناسب

" كل ناجح قابلته أو سمعت عنه ، وجدته بذل أقصى ما في وسعه "

أدجار واطسون

هل سمعت يوماً أن كراهام بيل اخترع التلفون وهو جالس على كرسيه دون حراك ، وهل تصدق أن أستاذك حصل على شهادة الدكتوراه لمجرد أنه قرء كتاباً واحداً لمدة نصف ساعة ،بالطبع لا. فإن إنجاز كل هذه الأمور لايحصل دون بذل الجهد المناسب لإنجازها.

كذلك التفوق الدراسي لايمكن الحصول عليه دون بذل الجهد الكافي ، لذلك قم بمذاكرة دروسك باستمرار ، وقم بزيارة المكتبة باستمرار ، راجع دروسك واسأل زملائك وأستاذك وركز جيداً داخل المحاضرة . هذه الأمور ليست بالأمور الصعبة فأنت قادر على ذلك، وان واجهت أي صعوبة فاعلم بأنك تبلي جيداً، وللتغلب على هذه الصعاب اصبر أكثر وابذل جهداً أكبر .

٣. تنظيم الوقت

حدد أولوياتك في الدراسة ، ضع جدولاً يومياً للمذاكرة والمراجعة ، وجدولاً أسبوعياً لمراجعة محاضرات الأسبوع المنقضي ، واحرص كل الحرص على أن يكون الوقت المحدد للدراسة كافياً لإنجاز الفروض ، مع

أهمية أن تكون الدراسة في النهار عندما يكون الجسم في قمة نشاطه ، مع الابتعاد قدر الإمكان عن الدراسة في نهاية اليوم حيث يكون الجسم مرهقاً وبالتالي قلة في التركيز .

المذاكرة الناجحة

أنت ربما قد لاحظت أو سمعت بأن هناك طالبان في نفس الفصل، يقرءان نفس المادة الدراسية، ويقضيان نفس الوقت في المذاكرة، ولكن دائماً الطالب الاول متفوق بشكل كبير على الطالب الثاني. وقد تكون أنت أحد هذين الطالبين، وتتسائل لماذا هذا الفرق؟

السبب في ذلك بسيط جداً ، وهو أن الطالب الأول قد عرف الأسس العامة للمذاكرة الناجحة والتي بها استطاع الحصول على معلومات أكبر وتمكن من حفظ هذه المعلومات بشكل أسرع. وان هذه الأُسس يمكن أن تطبق داخل قاعة المحاضرات أو في المكتبة أو في المترل او في السكن الجامعي .

وقبل أن تتعرف على هذه الأسس ربما قد يتبادر لذهنك سؤال آخر وهو هل جميع الطلبة متساوون في الذكاء ؟

بالطبع لا . فنسبة الذكاء تعتمد بشكل كبير على عوامل وراثية وعوامل بيئية ونوعية التغذية .. الخ. ولكي تستغل ذكاءك بشكل كبير أثناء المذاكرة ،وتساهم في تنميته فلا بد لك من اتباع الأسس العامة للمذاكرة الناجحة.

وهذه الأسس يمكن إيجازها بالآتي:

- **كن متجهزاً نفسياً**

اجلس في مكان هادئ منتصب الظهر وتنفس بعمق ، ومارس حركات استرخائية وحدد الهدف والوقت المناسب لإنجاز هذا الهدف ، وحاول أن تترك عنك أي مشاكل تواجهك في الحياة إن كانت داخل الأسرة أو مع أصدقائك، واجعل كل تركيزك ينصب باتجاه الهدف .

- **اجمع المعلومات**

اقرأ الموضوع جيداً واطرح اسئلة على نفسك عند القراءة مع تسجيل كل سؤال وأي ملاحظة وحاول فعل ذلك بالأقلام الملونة لتبين أهمية ما كتبت . وقم بتقسيم الموضوع الى أجزاء صغيرة يمكن تحقيقها بشكل متتابع .

- **افهم اولاً**

الفهم أمر ضروري كي تستفاد من المادة المقروءة ، والفهم أمر عادة يأتي إذا توفرت رغبة وحرص على فهم المادة . لذلك احرص دوماً على قراءة المادة قبل أن يشرحها الأستاذ ثم انتبه للأُستاذ حين يقوم بشرح المادة مع كتابة أي معلومات جديدة يلقيها الأستاذ .

- **احفظ النقاط الرئيسية**

سجل النقاط الرئيسية وقم بترتيبها ، استخدم الكروت في ذلك إن كنت

تجد صعوبة في الحفظ ، أو استخدم مفكرة الجيب في تلخيص بعض النقاط وذلك لمراجعتها باستمرار.

- **اكسر الملل**

إعطي لنفسك فترات من الراحة أثناء عملية المذاكرة، حتى لاتشعر بأي ملل. فضلاً عن ذلك قم بتغيير المكان الذي أنت فيه الى مكان آخر مناسب للقراءة .

- **اختبر مدى معرفتك وقيم ما تعلمته**

اختبر نفسك عن طريق طرح أسئلة على نفسك ومن ثم أجب عليها، أو حاول أن تشرح الموضوع لشخص آخر ومناقشته بهِ . وقم بتقييم مستوى تعلمك ، هل تعلمت بشكل جيد ؟ أم تستطيع تعلمه بشكل أفضل .

التركيز الذهني

يعاني الكثير من الطلبة من الشرود الذهني وقلة التركيز أثناء المحاضرات أو في أوقات المذاكرة العادية، وهذا يؤثر بشكل سلبي على فهم الطالب واستيعابه. ويعود سبب هذا الضعف لعدة عوامل ، منها عوامل نفسية مثل عدم رغبة الطالب في دراسة اختصاصه الحالي، وعوامل اجتماعية مثل المشاكل بين زملائه أو مشاكله الأسرية، وعوامل جسمانية مثل إرهاق الطالب بسبب قلة النوم أو التغذية الغير جيدة.

ولتقوية تركيزك الذهني تحتاج الى التغلب أولاً على العوامل المسببة لضعف التركيز، ومن ثم تحتاج للقيام بعدة تمارين بسيطة ستساعدك وبشكل مذهل على تقوية تركيزك، وذلك لأن قوة التركيز مثل العضلات تحتاج منك القيام بتمارين مستمرة وإلا ضمرت. ومن هذه التمارين :

١. اختر موضوعاً تحبه (قصيدة ، حديث ، قصة ... الخ) وارغم نفسك على التفكير فيه وحده لمدة ربع ساعة في مكان هادئ مع الجلوس منتصب الظهر وتنفس بعمق ، وحاول أن تجرب شئاً جديداً كل يوم .

٢. قف كل يوم أمام أحد رفوف مكتبتك أو أمام رفوف البضائع في مكان للتسوق أو حتى أمام إحدى اللوحات ، ثم انظر للأشياء واحدة بعد الأخرى بتركيز شديد وهدوء ثم ابتعد عن ذلك واكتب على ورقة كل ماموجود على الرفوف ثم ارجع الى الرف أو اللوحة وراجع ماكتبته على الورقة ، وانظر كم أصبت وكم فاتك، ثم راجع الأمر أكثر من مرة.

٣. انظر الى السيارة التي تقف أمامها أو اللوحة التي على الجدار الذي بجانبك أو لأحد أصدقائك ، ثم اغمظ عينيك ودع شخصاً آخر يوجه لك أسئلة عنه وأنت تتذكر وتجاوب.

٤. عد الأرقام تنازلياً من 100 الى 1 واحداً واحداً (100- 99 - 98 ...) ثم عدها تنازلياً اثنين اثنين (100 – 98 – 86 ...) ثم ثلاثة ثلاثة ثم أربعة أربعة.. وانطلق على هذا المنوال حتى تسعة تسعة وكرر ذلك كل يوم ، ستجد صعوبة في البداية لكن ستتعود على ذلك بسرعة.

هذه التمارين ستساعدك كثيراً على تقوية تركيزك الذهني ، حاول أن تكرر التمارين السابقة يومياً ولمدة شهرين أو أكثر، دون الانتقال من تمرين الى تمرين بشكل سريع، بل خذ وقتاً كافياً في كل تمرين، وستلاحظ الفرق بالتأكيد .

داخل قاعات المحاضرات

الهدوء والتركيز داخل القاعة الدراسية مع احترام الأستاذ وزملائنا الطلبة من الأمور التي تعلمناها منذ دخولنا المرحلة الابتدائية ومن ثم المتوسطة والثانوية ، وهذه الأمور تكون مرتبطة بمدة وعي الطالب ومقدار ماتربى عليه من أخلاق ومدى رغبته هو بموضوع الدرس أو المحاضرة .

ما أود ان أطرحه اليوم ليس بكيفية الجلوس والتصرف داخل المحاضرة وإنما بكيفية الاستفادة القصوى من المعلومات التي يطرحها الأستاذ ويتناقش بها مع الطلبة .

والطريقة المناسبة للاستفادة من المعلومات التي تطرح داخل المحاضرة والبقاء على اتصال دائم مع الأستاذ هو من خلال التركيز في الاستماع.

ولهذا السبب لابد من معرفة الأسباب الرئيسية التي تؤثر سلبياً على الاستماع والتي يمكن إيجازها بالآتي :

١. عدم الرغبة بالاستفادة من موضوع المحاضرة .
٢. الانتباه لطريقة كلام المحاضر أكثر من الانتباه لمحتوى الكلام .
٣. السماح للذهن بأن يغرق في الأمور الحياتية الأخرى .
٤. السماح لمشتتات الأنتباه بسلب الانتباه ، كأن تسمح لزميل لك بالحديث معك أثناء المحاضرة .
٥. عدم حب المادة أو موضوع الحديث .

رغم وجود هذه المعوقات التي تؤثر على مستوى الاستماع، ولكن هناك عدة طرق تساعد في تحسين مستوى الاستماع ومنها :

١. تحديد النقاط الأساسية في الشرح .
٢. تحديد نطاق الخلاف ، مع طرح الأسئلة والمناقشة .
٣. تحديد المغزى الأساسي من الموضوع ؟
٤. ورقة وقلم لتسجيل الملاحظات الواردة في النقاط أعلاه لأجل زيادة تركيزها في الدماغ .

رغم اهمية الاستماع لكن يبقى هو أضعف الوسائل لفهم المادة لدى الطالب، إذا ما لم يرتبط بالمشاركة، والمشاركة انت من تصنعها عن طريق مشاركة الأستاذ الشرح ومناقشته في نقاط الاتفاق والخلاف، واطلب منه توضيحاً أكثر أذا لم تفهم بشكل جيد أو إن كنت تملك أي

معلومة إضافية فلاتبخل بها . وتذكر الحكمة الشهيرة التي تقول : " قل وسوف أنسى ، أرني ولعلي أتذكر ، شاركني وسوف أفهم " .

حيث أكدت دراسة علمية أن الإنسان يمضى 70٪ من وقته في حالة اتصال بالعالم من حوله وذلك من خلال اليقظة وهذه النسبة مقسمة كالآتي :

9٪ منها للكتابة

16٪ منها للقراءة

30٪ منها للكلام والتحدث

45٪ منها للأستماع

هذا يعني اننا نقضي أغلب وقتنا ونحن نستمع فيها للعالم الذي حولنا ، ورغم أهميةالاستماع الذي يشكل نسبة كبيرة من حياة الأنسان الا انه بشكل عام لايتم الاستفادة منه كما يجب ولايوجه التوجيه الصحيح ، وقد بينت نفس الدراسة ان كفاءة الاستماع العادية هى25٪ مما يجب ان تكون عليه.

تقوية الذاكرة

هل تقرأ كثيراً ولكن تنسى كثيراً؟ وهل تتذكر ماقرأت ولكن لفترة قصيرة جداً؟هذه ليست مشكلتك وحدك، فضعف الذاكرة أصبحت مشكلة الكثير من الطلبة ، **فالدراسات تشير الى أن الإنسان يتذكر**

20٪ فقط مما يقرأ . وأحياناً ينسى في فترة وجيزة (15 دقيقة تقريباً) ما بين 40 إلى 50٪ من المادةالمقروءة.

قبل أن نبدء بمعالجة الضعف في الذاكرة فلا بد من معرفة المراحل المميزة للتذكر وهي :

١. مرحلة التسجيل: وهي المرحلة الأولى من مراحل الذاكرة، وتبدأ هذه المرحلة عندما يلفت انتباهك شيء مهم بالنسبة لك.
٢. مرحلة الحفظ: المرحلة الثانية وهي مرحلة اتخاذ القرار في عقلك الواعي بالاحتفاظ بالمعلومة.
٣. مرحلة الاستدعاء: في هذه المرحلة يتم أسترجاع المعلومة عند الحاجة إليها .

ويوجد نوعان من الذاكرة وهي الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى.الذاكرة قصيرة المدى هي الذاكرة المسؤولة عن تخزين ومعالجة المعلومات أثناء المرحلة الاولى من مراحل التذكر وهي مرحلة التسجيل. وعادة ماتكون المعلومات التي تخزن في الذاكرة قصيرة المدى إما أن تحذف أو ترسل الى الذاكرة طويلة المدى التي تخزن فيها المعلومات على المدى البعيد أثناء مرحلة الحفظ والاستدعاء .

ولتنمية الذاكرة وتنشيطها هناك عدد من المبادئ الأساسية التي على الطالب الجامعي الاهتمام بها وتطبيقها لمساعدته، وأهمها :

١. يجب أن تكون على ثقة تامة بنفسك وبذاكرتك، وبأنك تملك قوة عقلية عظيمة .

٢. اجعل كل اهتمامك ينصب على الدراسة لاغيرها ، فالذاكرة تخزن المعلومات بشكل جيد مادمت مهتماً بها .

يذكر سكوت وات في كتاب كيف تضاعف ذكائك، أن هناك متطلبان أساسيان لابد من توفرهما قبل البدء باستخدام أي مبدء لتنمية الذاكرة ، وهما :

1. **أي حقيقة ترغب في تذكرها لابد أن تفهمها فهماً جيداً.**
2. **لابد أن يقرر عقلك الواعي أنك تريد تذكرها .**

٣. يجب أن تردد باستمرار عبارة " انا أمتلك ذاكرة قوية " أو " أنا قادر على تذكر المعلومات" ، فلهذه الكلمات تأثير سحري على اداء ذاكرتك .

٤. يجب ان تحاول أن تربط كل معلومة برابط معين ، فهذا سيساعدك كثيراً على تقوية ذاكرتك .

٥. حاول أن تنظم قراءتك للمعلومات ، فالتنظيم الجيد للمعلومات يزيد من فرصة تذكرها.
٦. لاتقرأ وانت متعب، واسترخ أثناء القراءة وتنفس بشكل منتظم.
٧. راجع ما قرأت وخاصة قبل النوم وبعد الاستيقاظ الباكر .
٨. تناول المؤكولات التي تساعد على تنشيط ذاكرتك وأهمها البروتينات وابتعدد عن كُل مايسبب الخمول وضعف الذاكرة كالنشويات .
٩. فتش عن كل الأداوت والوسائل التي تعاونك على تنشيط ذاكرتك .

نصائح دراسية

١. تجنب إزعاج الطلبة وكثرة الثرثرة معهم داخل المحاضرة .
٢. حدد وقتاً لمراجعة الدرس بعد الحصة في اليوم ذاته لتجنب النسيان .
٣. حدد وقتاً لمراجعة أسبوعية لمحاضرات الجدول الأسبوعي .
٤. أنجز مالديك من فروض وواجبات في الوقت المناسب وتفاد الإهمال والتأجيل .
٥. كافئ نفسك بعد إنجازك كل فرض ، وبعد نجاحك في كل اختبار .

٦. مارس تمارين التركيز الذهني .

٧. اجلس في مكان هادئ أثناء الدراسة ، مع شرب كميات كبيرة من الماء .

الواجب العملي

- ✓ **ماهي خطتك القادمة لأجل مذاكرة ناجحة ؟**

....

....

- **ما هو أفضل أسلوب مذاكرة جربته ؟**

....

....

- **هل لديك تجارب سابقة او معلومات إضافية عن آلية المذاكرة الناجحة؟**

....

....



إضاءة

جامعة هارفارد

هي أقدم وأعرق الجامعات الأمريكية على الإطلاق وأحد أقدم جامعات العالم والجامعة الأولى في الترتيب العالمي للجامعات وهي أكثر جامعة في العالم من حيث عدد الخريجين والباحثين الذين حصلوا على جوائز نوبل وغيرها من الجوائز والأوسمة العلمية الأشهر عالميا، وهي أكبر جامعة في العالم من حيث مبلغ الوقف والمساحة والتجهيزات.

تقع جامعة هارفارد في مدينة كامبردج بولاية ماساتشوستس الأمريكية. أسسها جون هارفارد عام 1636 لتناظر جامعتي كامبريدجوأوكسفورد في بريطانيا.

تعد الجامعة أحد أصعب جامعات العالم في قبول الطلبة، حيث أن ترتيبها الخامس عالمياً من حيث صعوبة القبول.

سبع رؤساء للولايات المتحدة الأمريكية تخرجوا من جامعة هارفارد وهم : جون آدامز - فرانكلين روزفلت - رذرفورد هايز- جون كندي - باراك أوباما . كما درس بيل غيتس في نفس الجامعة وايضا مارك زوكربيرج مؤسس موقع الفيس بوك .

كيف تحقق أهدافك

"إنسان بدون هدف كسفينةٍ بدون دَفةٍ؛
كلاهما سوف ينتهي به الأمرعلى الصخور" .
توماس كارليل

أهدافنا الجامعية

أجرت جامعة هارفورد دراسة حول معدل الأشخاص الذين يملكون هدفاً في الحياة ومعدل الأشخاص الذين لايملكون أي هدف في الحياة وجائت نتائج الدراسة كالآتي :

٪95 من الناس لايملكون أهدافاً في الحياة .

٪5 فقط من الناس هم الذين يملكون أهدافاً .

وإن5٪ من الذين يملكون أهدافاً ٪95 منهم نجحوا في تحقيق هذه الأهداف .

"الاهداف التي تضعها تسمح بان تتحكم في اتجاه التغيير في حياتك لصالحك."
براين تريسي

هل تملك هدفاً ؟ وهل سجلت الهدف ؟ هل انت من 5% من الناس ؟ أم انت من 95% من الناس ؟

أهدافنا كالهواء والماء لايمكن العيش بدونهما في عالم لم يتغير من حولنا بسرعة، وفي ظل هذا التغير السريع والكبير ان لم تعرف ماذا تريد ان تكون وكيف لك ان تحقق ماذا تريد، فبالتأكيد أنك تتخلى عن حياتك تاركاً كل من حولك كي يحدد مصيرك، ومصيرك واضح فانت

سائرٌ باتجاه الهاوية. ولو تأملت في سير الناجحين في الحياة لرأيت أن النجاح في حياتهم كانبمقدار ما كانوا يرسمون لحياتهم من أهداف.

كيف تحدد أهدافك

تحديد الاهداف هو القاعدة أو حجر الأساس لكي نبدأ مسيرتنا بالاتجاه الصحيح . لذلك وضع المختصون عدداً من الأساسيات التي لابد ان تؤخذ بنظر الاعتبار إذا ما اردنا ان نحقق أهدافنا.

هذه الأساسيات تكـــوّن الحروف الأولى منها كلمة **(SMART)** وهي:

١. **أن يكون الهدف محدد (Specific)** : وهذا يعني ان لايكون الهدف الذي تطمح إليه عاماً ، بل يكون واضحاً محدداً.
وأضرب لك مثالاً ..

فإن سألتك عن هدفك ، وأجبتني " اريد أن أنجح " فإن هذا الهدف غير واضح ، ولكي يكون هدفك واضحاً ومحدداً ، اطلب منك الان أن تسأل نفسك وتجيب عن الأسئلة الآتية :

- " ماذا أريد أن أحقق؟ الحصول على 95% في الاختبار القادم "
- "لماذا أريد أن أحقق هذا الهدف؟ لأحسن معدلي العام ولأتمكن من الحصول على فرصة دراسة الماجستير "
- "كيف سأحقق هذا الهدف؟ سأخصص 4 ساعاتيومياً للمذاكرة "
- "من سيساعدني في تحقيق الهدف؟ صديقي المقرب "
- "أين سنعمل على تحقيق الهدف؟ فيالمترل أو في السكن الجامعي"

عود نفسك دائماً على ان تسأل نفسك نفس نمط الأسئلة السابقة وأن تجيب بنفس الاسلوب كي تتمكن من جعل هدفك محدداً وواضحاً .

٢. **أن يكون قابلاً للقياس (Measurable)** : أي يجب ان يكون الهدف مربوطاً بكمية .

فمثلاً لو كان هدفك بناء فريق عمل لأجل التحضير لحفل تخرج ناجح فاسأل نفسك، " كم فرداً احتاج لبناء فريق قادر على عمل حفل تخرج ؟ احتاج الى ستة أشخاص على الأقل ."

٣. **يمكن تحقيقه (Achievable)** : قد تبدو بعض الاهداف صعبة لكن يجب ان نتذكر بأننا قادرين على تحقيقها مادمنا نبذل الجهد اللازم لتحقيق هذه الاهداف .

فكما يقول احد الحكماء " لكي تكون ناجحاً، عليك ان تقرر بدقة ما الذي تريد ان تحققه، ثم تدفع الثمن اللازم للحصول على ما تريد."

فلكي تحقق هدفك وتصدر مجلة طلابية ثقافية عليك ان تبذل جهداً كبيراً، في انشاء فريق التحرير، وإجراء اللقاءات والبحث عن ماهو

جديد وطباعة المجلة ..الخ . وكل هذا ليس بالمستحيل فالكثير منا بالجهد المناسب استطاع تحقيقه .

٤. **يجب ان يكون الهدف واقعي (Realistic)** : لا تختر لنفسك هدفاً مستحيلاً ، فلا بد ان يتسم الهدف بالواقعية. وغالباً مايضع الطالب لنفسه اهدافاً غير واقعية نتيجة لتحمسه او تفاؤله الزائد. **يقول نابليون هيل " مايتخيله ويصدقه عقل المرء منا ، فإنه قادر على تحقيقه " .**

٥. **لابد ان يكون محدداً بوقت (Timely)** : يجب ان يكون الهدف وتحقيقه مرتبط بوقت معين. أسبوع او شهر أو في نهاية الفصل الدراسي . فالذي يقتل الهدف هو عدم وجود وقت كافي لتحقيقه أو اعطاء الاهداف أوقات واسعة رغم قدرتنا على انجازها في وقت كافٍ.

فوائد وضع الاهداف

" ان العالم يفسح الطريق للمرءالذي يعرف الى أين هو ذاهب "

رالف و . امرسون

- تعطي الاهداف اتجاهاً للحياة، وبها نرسم المستقبل. فإنسان بلا هدف حياته بلا معنى، مجهول المستقبل.
- تحسين مستوى الحياة للأفضل، حياة مليئة بالحب والسعادة.

- لقد وهبك الله تعالى طاقة عظيمة، وبوجود هدف في حياتنا سوف تستغل هذه الطاقة نحو الأفضل.
- تبعد عنك الخوف وتبني احتراماً وتقديراً للذات .
- عملك على هدف مكتوب يجعلك تشعر بأهمية الوقت .

معوقات تحديد الأهداف

١. آراء الآخرين في هدفك

" أحب عندما يقول لي الناس لايمكنك تحقيق ذلك، لأنه طوال حياتي والناس يقولون لي لن تنجح أبداً".

تد ترنير، مؤسس شبكةCNN

جميع من حولك الذين يبدون آرائهم السلبية في هدفك هم عادة ينظرون الى هدفك من وجهة نظرهم هم والتي تكون في الغالب تختلف عن وجهة نظرك أنت ، ولديهم معلومات عن هدفك أقل بكثير عن المعلومات التي تمتلكها انت ، ورأيهم هذا يعكس لك مستواهم ومقدار معرفتهم وبالتالي انت غير مجبر لسماع آرائهم والأخذ بها، بل الافضل حاول دائماً ان تكون كتوماً على أهدافك امام من يحاول دائماً أن يشكك في أهدافك، فقط اخبر الذين سيساندوك في تحقيق أهدافك.

٢. الخوف من الفشل

" إن من يرهبون الفشل لن يجر بوا يوماً متعة النجاح " . حكمة

الخوف من الفشل شعور لا إرادي ليس باستطاعتنا التحكم فيه أحياناً ، وهو ينشأُ نتيجة عدم الثقة بالقدرات الفردية للشخص ، أو عند عدم التسلح الكافي بعوامل النجاح .

الفشل ليس عيباً ولاهو بداية النهاية كما يعتقد البعض ،لابالعكس فالفشل من الأمور المساعدة في تدعيم عملية النجاح ، والبعض يصعد على حطام فشله ليرتقي إلى القمة .

يقول احد الحكماء: " لايمنح الكثير من الناس للإخفاق فرصة اخرى، فهم يفشلون مرة وحيدة وينتهي الامر بالنسبة لهم، فمرارة علقم الفشل تفوق احتمال بعض الناس. إذا كنت راغباً في تقبل الفشل، والتعلم منه، إذا كنت مستعداً لتقبل الفشل على أنه نعمة متخفية متنكرة، ومستعداً لأن تثب واقفاً مرة اخرى، فأنت وقتها تملك مايلزم لاستغلال أكثر قوى النجاح فاعلية وتأثيراً "

وقالوا قديماً : السقطة التي لاتميتك تقويك . لذلك لاعيب إن فشلنا لكن العيب إن خفنا من اتخاذ الخطوة الأولى بداعي الخوف من الفشل ، ولأجل ذلك لابد من التسلح بعوامل النجاح واستعادة الثقة بالنفس لأجل كسر هذا الحاجز.

٣. مقاومة التغيير

" الاهداف التي تضعها تسمح لك بأن تتحكم بأتجاه التغيير في حياتك لصالحك "

براين تريسي

الشعور بالأمان من الوضع الحالي، يدفع الكثيرين لعدم اتخاذ أي خطوة للأمام، كي يضعوا لنفسهم اهدافاً. فالطالب الذي ينجح بمعدل مقبول سنوياً وهو يشعر بارتياح لهذا الوضع فهو بالتأكيد لن يفكر بأن يكون هدفه الدراسة في المكتبة العامة يومياً لأجل الحصول على نجاح بمعدل جيد على الأقل. ولكن هذا الأمان للأسف هو أكبر خطر ، فالعالم يتغير من حولنا ، ونحن بحاجة كي نكون بمستوى هذا التغيير الذي يشهده العالم. فصحيح أن وضعك لأهدافك سوف يحدث لك تغييراً في حياتك، لكن هذا التغيير دائماً مايكون في صالحك وهذا الشيء لايدركه الكثير من الناس.

٤. التفكير في المشاكل

"الرجل العظيم يكون مطمئناً ، يتحرر من القلق ، بينما الرجل ضيق الأفق فعادة ما يكون متوتراً " . كونفويشيوس

التفكير في المشاكل التي ستحصل نتيجة وجود هدف حقيقي نسعى لأجله هو تفكير سلبي يحدث نتيجة غفلتنا عن اهدافنا، فلو ركزنا جيداً في أهدافنا وفكرنا بما سنحصل عليه نتيجة تحقيقنا لها، لما خطر على بالنا

أبداً أي مشكلة من المشاكل. فالمشاكل تظهر عندما نزرعها في أفكارنا. ولو حدث و واجهتنا مشاكل حقا، فتأكد ان بمقدار ما نبذله من جهد لمواجهة هذه المشاكل، كلما كانت النتائج أروع مما كنا نتصور .

يقول ألبرت أنشتاين: " ليس الامر أني عبقري ، لكن ماهنالك أني أجاهد مع المشاكل لفترة أطول" .

٥. عدم تقدير إمكانياتك

"أنت قادر على فعلها إذا صدقت أنك قادر على ذلك" .نابليون هيل

خلق الله سبحانه الانسان وجعل له طاقة جسمانية وعقلية عظيمة ، هي تلك الطاقة التي اوصلت لك هذا الكتاب كي تقرأه، وابتكرت لك المصباح الذي ينير لك ما تقرأ. لكن هذه الطاقة لاتكاد ان تكون شيئا إن لم يؤمن الانسان بها. ماذا كانت نتيجة الأختبار الأخير الذي قمت به وأنت غير واثق من النجاح؟ بالطبع لم تنجح . وماذا كانت نتيجه معرض الكتاب الذي ساهمت بتنظيمه وانت واثق بانه سيحقق أعلى مراتب النجاح؟ بالطبع نجح المعرض نجاحاً باهراً. وهكذا فكلما كنا واثقين من قدرتنا، كلما استطعنا تحقيق اهدفنا. لذلك املأ نفسك بروح الثقة وعود نفسك على ترديد كلمات "أنا قوي" ، "أنا أستطيع تحقيق أهدافي " يومياً وستحصل على نتائج مبهرة .

الهدف الجامعي

"ليست الأهداف ضرورية لتحفيزنا فحسب ،
بل هي أساسية فعلاً لبقائنا على قيد الحياة"
(روبرت شولر)

قامت جامعة **yale** بعمل بحث يضم خريجي ادارة الأعمال الذين تخرجوا من عشر سنوات ، في محاولة منها لاكتشاف منهجية النجاح لديهم .

فوجدوا ان 83% من العينة لم يكن لديهم أهداف محددة سلفاً ، وكان الملاحظ أنهم كانوا يعملون بجد ونشاط كي يبقوا على قيد الحياة ، ويوفرا لهم ولأسرهم متلطبات المعيشة .

على الجانب الآخر وجدوا ان 14% منهم كان لديهم بالفعل اهداف ، ولكنها غير مكتوبة ، ولاتؤازرها خطط واضحة للتنفيذ ، وكانت هذه العينة تكسب ثلاثة أضعاف العينة السابقة .

وفي الأخير كعينة مختلفة تمثل 3% من الطلاب ، هم الذين قاموا بتحديد اهداف واضحة ، وقاموا بصياغتها وكتابتها ووضع خطط لتنفيذها وهؤلاء كانوا يربحون عشرة أضعاف دخل العينة الاولى.

مما سبق يتضح وبقوة اهمية وضع أهداف لنا .

وأهمية وضع خطط لتحقيق هذه الاهداف .

وكذلك العزيمة والإرادة لتحقيق هذه الاهداف .

الحياة الجامعية جزء لا يتجزء من الحياة العامة ، ولكن لها ما يميزها عن غيرها . وتحديد أهدافنا في الجامعة هو جزء من تحديد أهدافنا المستقبلية وتخطيطنا للمستقبل .

في الجامعة تقسم الأهداف عادة الى نوعين النوع الأول هو أهداف منتهية وهي الاهداف التي تنتهي بمجرد تحقق الهدف مثل هدف الحصول على الشهادة الجامعية والنوع الثاني من الأهداف هي الأهداف المستمرة وهي الأهداف التي لاتنتهي أبداً ، وبما أن الحياة الجامعية فترة زمنية وتنتهي إذن جميع الأهداف التي نسعى الى تحقيقها في الجامعة هي أهداف منتهية بانتهاء الحياة الجامعية، لكن تأثير تحقيق هذه الأهداف يستمر الى ما بعد التخرج من الجامعة. وكذلك يمكن اعتبارها كتدريب رائع على كيفية تحقيق الأهداف لتحقيق أهدافنا المستقبلية المستمرة بإذن الله.

والآتي توضيح لأهم الأهداف التي من المهم تحقيقها داخل الجامعة :

- **النجاح والتفوق الدراسي**

اهم هدف منذ دخولنا الى الجامعة وحتى تخرجنا منها هو تفوقنا الدراسي في كل مرحلة من مراحلها ، والنجاح في دراستنا وارتقاء سلم المجد ، وإن قدرتنا على تحقيق باقي الاهداف مرتبطة بصورة مباشرة بقدرتنا على تحقيق هذا الهدف ، حيث ليس من المعقول أن تضع لنفسك هدف تنظيم معرض للكتاب في كليتك وانت في الأساس لست متفوقاً دراسياً.

- **تكوين العلاقات الشخصية**

أحد أهَم الاهداف التي نسعى الى تحقيقها في الجامعة والهدف المكمل لهدف التفوق الدراسي هو هدف تكوين العلاقات الشخصية. حيث إن بناء الشخصية القيادية وتكوين الثقة في النفس وتكوين قاعدة لتحقيق الاهداف هي خطوة تكوين العلاقات الشخصية ،فليس من المنطق ان تنشأ مجلة جامعية وانت وحيد وليس من المعقول أن تخطط لرحلة جامعية وانت لاتمتلك أي أصدقاء .

- **إبراز وتطوير المهارات**

الكثير منا داخل الجامعة متسلح بالكثير من المهارات والهوايات الشخصية ، فمنا من يَنظم الشعر ويكتب القصة القصيرة ومنا من هو رسام مبدع ومنا من لديه هواية المشاركة في الصحف والمجلات وغير ذلك الكثير. وفي الجامعة يتوفر لك الكثير من العوامل المساعدة والكثير من الفرص لإبراز وتطوير هذه المهارات ، لذلك يجب وضع هذه المهارات موضع الهدف الذي نريد تحقيقه .

ولإبراز وتطوير أي مهارة عليك زيادة معرفتك، وزيادة المعرفة لاتأتي الا من خلال القراءة المستمرة والاطلاع الدائم على كل جديد . بالإضافة الى ذلك حاول الاختلاط مع الأشخاص الذين لديهم نفس المهارة، والتواجد الدائم في المكان المناسب لتطوير هذه المهارة .

هذه كانت أهم الاهداف، وهناك الكثير. فما عليك الا وضع قائمة بالأهداف التي من المهم تحقيقها في الجامعة ، مثل هدف إنشاء مجلة جامعية وهدف الرحلة الجامعية وهدف زيارة المكتبة الجامعية مرتين في الأسبوع وهدف المشاركة في تنظيم حفل تخرج وغيرها من الأهداف ، فالمهم في هذه المرحلة هو أن يكون لك هدف تسعى لتحـــقيقه .

"المأساة الحقيقية في الحياة ليست في عدم بلوغك أهدافك، بل الا يكون لك أهداف من الأساس "

كيف تتحقق الاهداف ؟

لايكفي أن تحمل البذور بين يديك وتنتظر محصولاً ممتازاً، فمثلما تحتاج هذه البذور الى أسباب كي تنبت محصولاً ممتازاً، كذلك اهدافك تحتاج الى أسباب كي تتحقق.

لكي تحقق اهدافك كان لابد من وجود عدد من الخطوات التي ينبغي القيام بها كي تحصل على ما نريد. وسأعرضلك اهم الخطوات الواجب اتباعها كي تستطيع تحقيق اهدافك .

- **كتابة الهدف**

"من لديه اهداف واضحة، ومكتوبة، يحقق أكثر بكثير .. وفي وقت اقصر.. من هذا الذي ليس لديه أي هدف." براين تريسي

كل الانجازات السابقة بدأت بورقة وقلم. والبعض يعتبر كتابة الهدف 50% من تحقيقه.   فإن تكتب هدفاً بشكل واضح على ورقة سوف توجه تركيزك بشكل كامل على الهدف، ووسيلة مساعدة على تذكيرك الدائم بالهدف . لذلك ابدأ الان واكتب هدفك بالإضافة الى ذلك اكتب تحت هدفك خمس أسباب جعلتك تختار هذا الهدف، وخمس طرق ستساعدك على تحقيق هذا الهدف. واحتفظ بالورقة بجيبك واقرأها يومياً قبل النوم. ستجد نفسك تنجز الكثير يومياً، وتتقرب أكثر بإتجاه هدفك.

يقول الكاتب الانكليزي فرانسيس بيكون :   " اكتب أفكارك الحالية على الورق، فالأفكار التي تأتيك بشكل عرضي هي عادة ماتكون أنبغها."

وبالإضافة الى كتابتك هدفك ،اكتب كل الافكار التي تراودك يومياً، فكل هذه الأفكار قد تساعدك كثيرا في تحقيق هدفك. وربما قد تصبح هذه الافكار أهدافاً تسعى الى تحقيقها.

- **الثقة بالنفس**

"إن من يحققون شيئاً ، يفعلون ذلك
لإيمانهم بالقدرة على تحقيقه " حكمة

بعد أن حددت هدفك ، هل تجد نفسك عاجزاً عن البدء بالخطوة الأولى لإنجاز هذا الهدف وعندما سألت نفسك لماذا هذا الجمود ، ستجد نفسك تقول لك إنك تحتاج الى الثقة . الثقة في النفس بداية كل نجاح، والدينمو المحرك لكافة افعالنا. وهذه الثقة نشأت من خلال قناعتنا ومعتقداتنا وأفكارنا ، وهذه المعتقدات والأفكار تؤثرعلى قدراتنا وقدراتنا تنتج أفعالنا.. وأفعالنا تنتج لنا النتائج الإيجابية أو السلبية.

وهذه الأفكار والمعتقدات تكونت نتيجة عدة عوامل والتي من أهمها :

الوالدين

هناك الكثير من الصفات والمعتقدات نورثها من آبائنا وأمهاتنا إن كان ذلك جينياً أو عن طريق اكتسابنا ماتعلمناه منهم في الطفولة ، كم مرة قال لك أبوك إنك فاشل وكم مرة وبختك أمك لأنك طلبت منها أن تنجز عملاً معيناً لوحدك ، فكل هذه الأعمال الصادرة من الوالدين نكسبها نحن منهم وبالتالي نتبرمج نحن عليها .

البيئة

الوسط الاجتماعي له تأثير مباشر على مقدار قوة ثقتنا بأنفسنا، فالمدرسة والجيران لهم التأثير المباشر على تكوين أفكارنا ومعتقداتنا وبالتالي شخصيتنا .

نحن أنفسنا

نحن أنفسنا لنا التأثير في بناء شخصيتنا ، فالتجارب الفاشلة السابقة ومقدار معرفتنا بالأمور لها التأثير في إرسال رسائل سلبية الى عقولنا بأننا لانستطيع أن ننجز اهدافنا ولانملك الثقة بأنفسنا .

إذن نحن نستطيع أن نغير شخصياتنا الغير مدعمة بالثقة بالنفس بتغيير معتقداتنا وأفكارنا السلبية التي نتجت من العوامل المذكورة أعلاه .

لذلك حدد أهم الصفات والأفكار السلبية في حياتك وبلا مبالغة، وأفرد كل فكرةأو صفة على حدة وفكر ملياً بالأسباب التي أدت الى تكوين هذه الأفكار. ومن ثم قم بالتخلص من هذه الأفكار عن طريق التخلص من مسبباتها، وكرر عدة مرات كلمة (**الغي**) أثناء تفكيرك بالفكرة أو الصفة ثم خذ نفساً عميقاً واسترخي جيداً وحاول التفكير بعمق بموقف إيجابي وسعيد مررت به وحرك جميع أحاسيسك ، وقم بتكرار الخطوات السابقة عدة مرات وستلاحظ بالتأكيد الفرق الكبير وثقة كبيرة في النفس تجتاحك ، وتذكر دائماً أنه كلما كانت الصفة أو الفكرة أكثر رسوخاًفي حياتك كلما كان استبعادها يحتاج جهد أكبر وزمن أطول، لذلك اصبر وحاول أكثر تزداد ثقتك بنفسك اكثر.

- **التصور و التخيل**

"إذا أردت بلوغ هدفك، فعليك تخيل نفسك وقد بلغته، قبل ان تبلغه في الواقع"

زيج زيجلر

تخيل ثلاث مرات يومياً بأنك تحقق هدفك وتستمتع بالنتائج المتحققة ، فهذا التصور و التخيل من شأنه أن يزرع بداخلك الدوافع القوية التي ستحركك لتحقيق الهدف . واستمر بهذا التخيل كل يوم في الصباح وعند الظهر وفي المساء حتى تصير الأهداف جزءاً واقعاً في حياتك .

- **التذكير الدائم بالهدف**

" لا أظن الرجل يمكنه ان يترك عمله، فهو يفكر فيه نهاراً ويحلم به ليلاً" هنري فورد

من أهم الأمور الواجبة في مسيرة تحقيق الأهداف هو التذكير الدائم بالهدف ، فكثرة المشاغل والعمل المضطرب ينسينا الهدف ويجعلنا نشعر باليأس فمن المهم جداً أن يوجد مُذكرٌ دائم بالهدف. لذلك احمل في جيبك ورقة تكتب فيها هدفك لكي تتذكره دائماً ، أو اكتب هدفك على مواضع تراها باستمرار لكي تتمكن من رؤية هدفك دائماً مثل مكتبك الخاص في العمل أو شاشة الموبايل الخاص بك أو باب غرفتك أو بالقرب من سرير نومك كل هذه الأمور تعمل على تذكيرك باستمرار بهدفك .

- **إدارة الوقت**

"النجاح سهل جداً: افعل الشيء الصحيح، على الوجه الصحيح، في الوقت الصحيح "

لابد من تعلم الكيفية المناسبة التي ندير بها وقتنا ، ولابد من وضع إطار زمني محدد لتحقيق اهدافنا فالتزامنا بسقف زمني محدد من شأنه ان يجعلنا نبذل أقصى مالدينا من مجهود لأجل تحقيق أهدافنا .

- **الفعل**

" مالم تبدأه اليوم، لن يكتمل في الغد " جوته

ابدأ فورا بإنجاز هدفك فإن لم تبدأ فلن تنتهي . مافائدة تحديدك لهدفك وتنظيمك لفريق لتحقيق هذا الهدف ووضع خطة شاملة من دون أن تبدأ فعلاً . ابدأ الان وضع هدفك في الفعل . وابدأ مشروعك بعمل إيجابي بسيط كي يعطيك الدافع للاستمرار .

- **التخطيط**

"النجاح 20٪ مهارة و80٪ تخطيط استراتيجي، قد تعرف كيف تقرأ، لكن الأهم: مالذي تخطط لقراءته" حكمة

يحكى أن إحدى القرى قديما كانت تدعو الى ترشيح أمير على هذه القرية. بشرطان كلشخص يرشح نفسه لهذا المنصب سيُرسَل الى جزيرة فيها ضباع وذئاب ولوحده بدون اي وسيلةدفاع. فان عاد من هذه الجزيرة ، نُصب أميراً على هذه القرية .

ومن العجيب أنهُ تقدم شخصليرشح نفسه ووافق على الشرط بدون تردد.وتم ترشيحه، وفي يوم التكريم جهزوا لهالقارب لإرساله الى الجزيرة، والغريب انهغير مبالي من خطورة الامر.

فتعجباهالي القريه منه واخذوا ينصحونه بعدم الذهاب لتلك الجزيرة،فأخبرهم بكل هدوء أنه ارسلاليها عددا من أصدقائه ليهيؤا له الجو وحمايته من الحيوانات المفترسة.وبالفعل ذهب وعادبسلام وفاز بالمنصب .

إن العمل بدون خطة يصبح ضربًا من العبث وضياع الوقت سدى ، إذ تعم الفوضى ويصبح الوصول إلى الهدف بعيد المنال . تخيل لو ان شركة لصناعة السيارات تعمل من دون خطة فكيف سيكون إنتاجها ؟ أو أن طلبة جامعيين أرادوا إنشاء مجلة جامعية بدون الاعتماد على خطة ، فأي مجلة تلك التي ستصدر ؟

فللتخطيط أهمية كبيرة في تحقيق الأهداف فهو يساعد على تحديد الإمكانات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ الأهداف. وتبرز أهمية التخطيط أيضًا في توقعاته للمستقبل وما قد يحمله من مفاجآت وتقلبات حيث أن الأهداف التي يراد الوصول إليها هي أهداف مستقبلية.

وللبدءِ بوضع أي خطة لابد من تحديد الهدف أولاً ومن ثم جمع المعلومات عن الهدف ووضع الافتراضات والإجابة عن كل التساؤلات ومن ثم تحديد عمل كل شخص من أفراد الفريق مع الحرص على أن

يعلم الجميع بالخطة ، وبعد مرحلة تنفيذ الخطة لابد من متابعة شاملة لتنفيذ الخطة .

- **التركيز**

" الرجل الذي نقل الجبل من مكانه هو من بدأ بنقل الأحجار الصغيرة." مثل صيني

قسم هدفك الى مهام صغيرة واجعل كل تركيزك في مهمة من المهام حتى تنجزها ، وإذا أنجازتها بنجاح أنتقل فوراً الى المهمة الثانية وهكذا . وابدأ بالأعمال المهمة ثم الأقل أهمية ، ولاتقلل من مدى صعوبة كل مهمة ، فقط حافظ على تركيزك دون أن يتشتت ، فمهما بلغت صعوبة المهام فتذكر أن النتيجة تستحق العناء .

- **التطور**

"عليك تعلم قواعد اللعبة، ثم تلعب أفضل من الباقين" أينشتاين

استخدم آحدث وسائل التكنلوجيا في الإنجاز . فالتكنلوجيا وجدت لخدمتنا . وعملك على هدفك يتوجب عليك الحصول على أجهزة تكنلوجيا وأهمها جهاز موبايل وجهاز كمبيوتر مزود بخدمة إنترنيت . فجهاز الموبايل يجعلك على تواصل بمن حولك ويجعلك على اتصال تام بمساعديك وأسهل طريقة للوصول الى أصحاب الخبرات . وأما جهاز الكمبيوتر فهو جزء من فريقك ، حاول ان يرفقك في كل خطوة من

خطوات العمل ، فباستخدام أحدث برامج الكمبيوتر سوف تتمكن من الحصول على نتائج مبهرة لم تكن تتوقعها .

ليس فقط استخدام أحدث وسائل التكنولوجيا ، فالعالم من حولك لا يتطور تكنلوجياً فقط ، بل حتى فنون الحوار والتعامل من الناس تطورت. فطريقة إقناع أي شخص لغرض معين قد تطورت وأصبح هناك طرق وأساليب حديثة للإقناع . وغيرها من الأساليب في حل الخلافات والتأثير في المقابل وتحفيز الآخرين وغيرها التي صبحت جزءاً لايتجزء من ضروريات تحقيق الأهداف . وأسهل طريقة لتعلم كل تلك المبادئ هي عن طريق القراءة المستمرة من كتب ومقالات وبحوث تتعلق بهذه الأساليب .

ما اريد ان اختم به هو ان أساليب تحقيق الاهداف كثيرة، وكتب الكثير من المختصين في هذا المجال الكثير. ما اطلبه منك هو ان تقرأ اكثر وتتطلع أكثر فليس هناك طريقة تقربك أكثر من اهدافك مثل القراءة. فكلما قرات أكثر لكما ازدادت فرصة نجاحك في الحياة.

الواجب العملي

- ✓ ماهو هدفك الآن ؟

....

....

- ✓ ماهو أسلوبك الخاص في تحقيق اهدافك ؟

....

....

- ✓ هل لديك أي تجارب أو معلومات إضافية عن تحقيق الأهداف ؟

....

....



إضاءة

جامعة القاهرة

هي أقدم الجامعاتالمصريةوالعربية المعاصرة ، تأسست هذه الجامعة في 21 ديسمبر 1908 تحت اسم الجامعة المصرية ، ثم أعيد تسميتها في عام 1952 ليصبح اسمها جامعة القاهرة . وتضم جامعة القاهرة عدداً كبيراً من الكليات الجامعية . وتقع الجامعة في مدينة الجيزة غربي القاهرة، وبعض كلياتها تقع في أحياء آخرى.

يتخرج من جامعة القاهرة سنوياً ما يزيد على 155 ألف طالب في مخلف التخصصات مثل الهندسة والطب والزراعة والصيدلة والعلوم والتجارة والسياسة والحقوق وغيرها من التخصصات .

ثقافة الطالب الجامعي

" القراءة تصنع الشخص المتكامل "

فرانسيس بيكون

القراءة

إن اهتمامات الطالب الجامعي اليوم، ليست كالتي تتبادر الى الأذهان عند سماع أحدنا عبارة (طالب جامعي) أو عبارة (حياة جامعية)، كالبحث عن الثقافة العامة ، وزيادة المعرفة ، والاهتمام بالقراءة، وتطوير المهارات. فاهتمامات الطالب الجامعي أصبحت بعيدة كثيراً عن مجال البحث عن الثقافة عن طريق القراءة المستمرة . وهذا الأمر لاينطبق على جميع الطلبة، ولكن هم الاغلبية . فالمغريات ووسائل الترفيه قد انتشرت بشكل واسع ان كانت داخل الجامعة أو داخل البيت، وهذا ما تؤكده دراسة أجريت في عام 2002 في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تبين أن 70% من الشباب المراهقين يفضلون مشاهدة التلفزيون أو الاستماع الى الموسيقى بدلأ من القراءة . كما أن 43% منهم لايقرأ الا ما ينصح بهِ ومراهق واحد من أصل خمسة كان ليقرأ بنسبة أكبر لو عرف ماذا يقرأ . وأن كنت ترى بأن هذه الدراسة تعبر عن المجتمع الأمريكي فقط، فتأكد ان الوضع في العالم العربي أسوء بكثير، إشارت أحدى الدراسات أن كل مليون عربي يقرؤون فقط 30 كتاب، وهذا يعني أن الشباب الجامعي اليوم يعاني من مشكلة كبيرة، وسيعاني أكثر إن

لم ينهض بنفسه. وان المشكلة ليست فقط بأن الشباب لايقرأ ، وانما الشباب لايعرف ماذا يقرأ .

وقبل كل شيء لابد من توضيح أهمية القراءة بالنسبة للشباب عامة والشباب الجامعي على وجه الخصوص.

القراءة لتطوير المهارات

هل اكتشفت في نفسك موهبة الشعر ؟ وهل تمنيت أن تصبح يوماً من الأيام مدرباً لفنون التعامل مع الناس ؟ هل لديك هدف ولأجل تحقيقه تحتاج لخبرة في مجال العمل الجماعي ؟ لكنك رغم موهبتك وأحلامك وأهدافك فأنت تفتقر للمهارة الكافية .

إن قدرتنا على تحقيق أهدافنا وتميزنا في مجال معين يتوقف على مقدار مهارتنا في ذلك المجال، ومقدار مهارتنا يتوقف على مقدار ماقرأناه عن ذلك المجال، ومقدار المعرفة المتلقاة من خلال القراءة . فمقدار مهاراتك في الحاسوب يتوقف على مقدار ماقرأته عن الحاسوب ، ومقدار نجاحك في إنشاء مجلة جامعية يعتمد على مقدار ما قرأته عن أسس العمل الجماعي ومقدار ما قراته عن كيفية إنشاء مجلة.

القراءة لتعزيز الثقافة

أصبح مفهوم الثقافة عند الطالب الجامعي اليوم، هو فقط ما يتزود به من معلومات داخل قاعة المحاضرات. وللاسف هذا أقصى ما يفكر به

الطالب الجامعي الباحث عن الثقافة. ولكن حتى هذا الامر اليوم لم يعد موجوداً، فالذي يتلقاه الطالب في قاعة المحاضرات هو فقط مهم للطالب من اجل الحصول على النجاح بمعدل عالي.

فإن كنت تجد نفسك مكتفياً بالمعلومات التي تتلقاها من قاعات المحاضرات لتعزيز ثقافتك ، فإنك مخطئٌ. فمهما بلغ مستواك الدراسي وتعمقت في تخصصك، ومهما حصلت على شهادات جامعية عليا سوف تبقى تجهل الكثير من الأمور من حولك، وتحتاج الى طريقة تثري معلوماتك وثقافتك العامة في جميع ميادينها. وأهم الطرق وأيسرها الى الثقافة العامة هو القراءة المستمرة لمختلف مجالات العلوم . فالتعزز بالثقافة العامة تجعل من الإنسان مستنيراً وله رأيه وكلمته في مجتمعه.

القراءة للترويح عن النفس

كل العلماء والحكماء متفقون على أن اجمل لحظات الحياة هي تلك اللحاظات التي يقضونها بجانب الكتاب. القراءة بحد ذاتها غذاء للروح وهواء للعقل، جالبة للمسرات وطاردة للأحزان، وفيها الكثير مما يجلب للنفس الطمأنينة والسعادة ، فبقراءة كتب التنمية البشرية سوف تتمكن من ملئ نفسك بالقوة والحماس والثقة الكاملة بالنفس ، وبقراءة النوادر والحكايات والأعاجيب سوف تغرق النفس بالبهجة والسرور .وبقراءة الشعر والخواطر والكلام العذب سوف تسافر بأحاسيسك الى عالم ثاني

ليس له مثيل . فلاتضيع عليك هذه المشاعر الرائعة، فطريق الوصول إليها سهل جداً، وهو طريق القراءة .

ماذا يقرأ الشباب

إن اختيارنا لأي شيء نقرئه ليس بالأمر الصعب ، فمتى ما قررنا نحن القراءة فلن نجد الصعوبة في اختيار ماذا نقرأ . فقد أشارت نفس الدراسة الأمريكية السابقة أن الشباب الذين يقرؤون يقومون بقراءة ، 41% منهم الصحف و34% منهم الكتب و 23% منهم المجلات.

إذن الصحف والكتب والمجلات هي أهم البوابات لعالم القراءة والمطالعة ، لكن ليس كل الصحف والكتب والمجلات فلابد أن ننتقي أفضلها لكي نقوم بقرائتها ، فانت في هذه المرحلة من الحياة تحتاج الى أنواع محددة كي تثري شخصيتك وتساعدك في تحقيق أهدافك .

حيث يقول العلماء إن قارئتنا لثلاث كتب في اختصاص أو مجال معين يجعلنا أفضل من 3٪ من المختصين في ذلك المجال . فمثلاً قراءتك لثلاث كتب في علم البرمجة اللغوية العصبية يجعلك أفضل من 3٪ من المختصين في علم البرمجة اللغوية العصبية .

فبالنسبة للكتب حاول دائماً قراءة الكتب الموجهة لتفعيل طاقات الشباب والمهتمة بالشباب من فئتك العمرية ، مثل كتب مفاتيح النجاح وتحقيق الأهداف والكتب التي تعينك على تقوية علاقاتك الانسانية **بمن** حولك والكتب التي تقوي إيمانك وصلتك بالله ، ولاتحرم نفسك من دواوين الشعر التي بها ما يسر النفس ويهذب الروح .

بالإضافة الى ما سبق فأنت تحتاج الى كتب تقوي معرفتك في مجال معين من مجالات العلوم ،

واما الصحف والمجلات اختر منها ما يثري معلوماتك ويجعلك على اتصال تام بما يجري من حولك ، فأنت شاب وما يناسبك هو كل شيء هادف موجه للشباب، لكن احذر من بعض الصحف والمجلات التي شغلها الشاغل اخبار الفن والفنانين ، وآخر صيحات الازياء العالمية التي لاتضيف كثير منها شيء لشخصيتك ولاتساعدك أبداً في تحقيق أي نجاح في مسيرة تحقيق أهدافك .

كيف أبدأ ؟

إن ما أوصيك به هو نفس الذي أوصى به ***براين تريسين وهو كاتب ومحاضر ومدرب كندي شهير في مجال التنمية البشرية، حيث قال:***

"استثمر على الأقل 3% من دخلك في تطوير نفسك، من أجل أن تضمن لنفسك المستقبل" .

وليكن هذا الأستثمار في القراءة عن طريق أقتناء الكتب. فابدأ من الآن بتخصيص جزء من مصروفك الشخصي لشراء الكتب أو المجلات الثقافية ، فعلى الأقل اشتري كتاباً واحداً كل شهر أو اشترك بصحيفة محلية هادفة ، ومكتبات الجامعة مليئة بالكتب والمجلات حيث يمكنك الاستعارة وقت ما تشاء منها، ويمكنك أيضاً شراءها وقت ما تشاء . وأيضاً لاتفوت عليك فرصة زيارة معارض الكتب التي تقام في مدينتك أو في جامعتك فإنك تجد فيها كثيراً مما ينفعك. وإن كنت تجد صعوبة في شراء بعض الكتب لغلاء ثمنها فحاول أن تشترك بثمنها مع صديق لك مهتم أيضاً بقراءة الكتب، أو قم باستعارة الكتب من أقربائك أو أصدقائك، فالمهم دائماً هو أن تقرأ .

نصائح عامة لكل قارئ

- في البداية ركز قراءتك في المجال المحبب إليك، حتى لا تفقد متعة القراءة.
- عند رغبتك بشراء كتاب، ركز جيداً على عنوان الكتاب وهوية المؤلف والمعلومات على غلاف الكتاب الامامي والخلفي وقائمة المحتويات.
- وقت القراءة المناسب هو وقت صفائك الذهني والعقلي، ووقت الراحة التامة. ومكان القراءة المناسب هو المكان الهادئ البعيد عن الأصوات المزعجة.

- حدد وقتاً زمنياً معيناً للانتهاء من قراءة الكتاب. وحدد عدد الكتب التي ستقرءها في فترة زمنية معينة.
- أي كتاب تقتنيه اجعله مرافقك في كل مكان، فهناك فرصة للقراءة في أوقات السفر أو أوقات الانتضار .
- حاول ان تقرء كل كتاب مرتين، حتى تحقق أعلى استفادة منه. أو على الأقل قم بالتأشير على المعلومات المهمة في الكتاب، ثم راجع قراءتها مرة ثانية.
- خذ استراحة لمدة 5 دقائق بعد كل 30 دقيقة قراءة مستمرة .

الواجب العملي

- ✓ **ما نوعية الكتب التي تستهويك قراءتها ؟**

....

....

- ✓ **ماهي خطتك للقراءة ؟**

....

....

- ✓ **ما أهمية القراءة بالنسبة لك ؟**

....

....

إدارة الوقت

"الوقت ذلك الشيء الذي يحاول الإنساندائماً قتله ،
ولكن ينتهي الأمر عادةً بأن يقتل الوقت الإنسان "
هربرتبنسر

الوقت

الوقت هو الحياة ، وعمرنا الذي يمر ، لايمكن استلافه أو ادخاره أو سرقته ، كلما انقضى جزء من الوقت انقضى معه جزء من عمرنا ، وتأخرنا عن موعد مع أحلامنا وأهدافنا .

يقول الحسن البصري : "
يا ابن آدم إنما أنت أيام ،
وكلما ذهب يوم ذهب
بعضك " .

وأنت صغير كثيراً ماسمعت بأن الوقت من ذهب وأنه كالسيف ، والآن يجب ان تعرف ان الوقت أغلى من الذهب وأحد من السيف .

هناك 24 ساعة في اليوم وهناك 168 ساعة في الإسبوع ، فالكل متساوون في الوقت الغني والفقير ، المدير والعامل ، لكن المستفيد الوحيد هو الذي عرف كيف ينظم وقته ويستغله الاستغلال الصحيح بعيداً عن كل المضيعات للوقت ، وتـــشبث أي

يقول أ.ديل تيمب :
" يجب أن يحظى الوقت بنفس الرقابة الشديدة التي نوليها للمتلكات الأخرى " .
وأهم شيء لدينا هو حياتنا ، فاحرص على الوقت كحرصك على حياتك.

شخص بالنجاح والتميز هو عائد في الأساس من تشبثه بتنظيم وقته والحفاظ عليه من المضيعات .

وقتنا الجامعي

"الوقت هو اندر الموارد فإذا لم تتم إدارته لن تتم ادارة أي شيء أخر" بيتر دراكر

كم مرة وصلت الى المحاضرة متأخراً ؟ وكم مرة تأخرت عن الحافلة التي ستقلك الى الجامعة ؟ ما الذي جعلك تتأخر ؟ وما الذي جعلك تضيع وقتك ووقتنا هو حياتنا . وكل دقيقة تضيع من وقتك يقابلها كثير من الضياع من عمرك ، ما الذي جعلك تقضي كل وقتك داخل الجامعة بكثرة الكلام؟ وما الذي جعلك تقضي وقتك داخل الجامعة بأُمور لاتمت الى الطالب الجامعي بصلة .

للوقت أهمّية كبيرة في حياتنا الجامعية ، وله الأثر الكبير في تفوقنا الدراسي وأهمية كبيرة في حسن سير وتطوير مهاراتنا الشخصية .

وداخل الجامعة لدينا الكثير من الوقت إذا ما عرفنا الكيفية المناسبة لتنظيمه ، وكل هذا الوقت ذو اهمية كبيرة إن كان هذا الوقت داخل القاعة الدراسية أو خارجها ، ولكن القليل من يستغل هذا الوقت لمصلحته الشخصية .

أنت في المتوسط تقضي في الجامعة يومياً من 6 الى 7 ساعات وتميزك الجامعي يعتمد على الكيفية المناسبة لتنظيم هذه الساعات. فأنت تقضي

مايقارب من 4 الى 5 ساعات يومياً وربما اكثر داخل قاعة المحاضرات ، وهذا يعني ان الوقت الأطول الذي تقضيه داخل الجامعة هو الوقت الذي تقضيه داخل قاعة المحاضرات. وكما أوضحنا سابقاً بأن الهدف الجامعي الأول هو التميز الدراسي ، والتميز الدراسي لايحصل إلاإن تم استغلال ساعات المحاضرات أفضل استغلال ، ***وإليك هذه التعليمات التي ستساعدك كثيراً في الحفاظ على وقت المحاضرات :***

- ❖ حاول الحصول على جدول بالمحاضرات ووقت بدء كل محاضرة ورقم القاعة التي ستتم فيها المحاضرة ، وهذا الأمر يجنبك التأخر عن المحاضرات أو الخطأ في رقم القاعة أو الخطأ في مادة المحاضرة .
- ❖ احرص دائماً على التواجد في قاعة المحاضرة قبل ربع ساعة من بدء المحاضرة .
- ❖ يجب أن تكون أدواتك الدراسية ومكان جلوسك مرتباً وهذا يجنبك التأخير وضياع الوقت بتهيء أدواتك الدراسية ومكان جلوسك عند بدء المحاضرة .
- ❖ تجنب التغيب دون سبب ضروري عن المحاضرات لأن محاولة تعويض ساعات الغياب بساعات أخرى سوف يؤخرك كثيراً عن تحقيق باقي أهدافك .

"إذا ما أضعت دقيقة ، فإنك قد أضعتساعة ، وإذا ما أضعت ساعة فإنك قد أضعت يوماً وإذا ما أضعت يوماً فإنك قد تضيعحياتك " بريان

مقابل هذه الساعات التي تقضيها يومياً في قاعة المحاضرات الا إنك تحتفظ بما يقارب من ساعة واحدة الى ساعتين وربما أكثر من الوقت خارج القاعة الدراسية ، وهذا الوقت هو الوقت الكافي لتحقيق الهدف الثاني من أهداف الحياة الجامعية وهو بناء الشخصية القيادية ، وهذا الوقت إن تم تنظيمه على النحو الجيد وإن تماستغلال كل دقيقه فيه فأكيد أن النتائج سوف تكون مبهرة دون شك . ولغرض استغلال هذه الساعات على نحو جيد فلابد من التعرف على الخطوات التي تساعدك على إدارة وقتك.

الأنماط الثلاثة لطلبة الجامعة في إدارة الوقت

"إن نوعية حياتك تتحدد بدرجة حكمتك في استغلالالوقت "د.إبراهيم الفقي

يختلف طلبة الجامعة في حرصهم على الوقت ، ويختلفون في درجه تنظيمهم للوقت ، فمنهم من يحرص على الدوام اليومي في الجامعة ويلتزم بدرجة كبيرة بوقت المحاضرات فهو لايتأخر أبداً عن محاضراته ، ويحرص حرصاً تاماً على استثمار وقت فراغهِ بعد انتهائه من المحاضرات في تحقيق أهدافه وتطوير مهاراته أو في تحسين مستواه العلمي عن طريق المذاكرة

مع زملائه أو زيارة معارض الكتب ، مع احتفاظه بوقت كافي لنفسة لأجل التتره والتعرف اكثر على أصدقاء جدد ، وهذا النوع من الطلبة يشكل ما يقارب بـــ 30% من نسبة الطلبة . وهذه النوعية من الطلبة هم الطلبة الأكثر تميزاً في الجامعة عن باقي أقرانهم الطلبة إن كان الأمر من ناحية التفوق الدراسي أو من خلال قدراتهم على تحقيق أهدافهم ، ولديهم القدرة الكبيرة على تحقيق أهدافهم بعد التخرج لأنهم استوعبوا سر التميز وأصبح لديهم مفتاح أبواب النجاح وهو تنظيم الوقت .

أمّا النوع الثاني من الطلبة فهو الذي يحرص بدرجة أقل من النوع الأول على الدوام اليومي في الجامعة وتراه متأخراً دوماً عن وقت المحاضرات ويحاول دوماً عدم حضور بعض المحاضرات . وأما وقت فراغه بعد المحاضرات فأما أن يقضيه في محاولة الحصول على ما فاته من المحاضرات ، أو يقضي وقته بكثرة الكلام مع زملائه في كافتريا الكلية أو في غير ذلك من مضيعات الوقت ، وهذه النسبة من الطلبة تشكل عادة مانسبته 65% من مجموع الطلبة. وهذه النسبة من الطلبة هم عادة اقل تميزاً عن طلبة النوع الأول دراسياً ، وفرصتهم في تحقيق أهدافهم بعد التخرج أقل .

والمتبقي 5 % من الطلبة فهم يفضلون عدم الحضور الى الجامعة من الأساس بعذر أو دون عذر وإن حضروا الى الدوام فهم يحاولون أن

يغادروا الجامعة في أسرع وقت ، وهذا النوع هو الأسوء بين الأنواع الثلاثة . وهؤلاء عادة غير قادرين على إكمال مشوارهم الدراسي .

اسأل نفسك .. انت من أي نوع من هذه الأنواع ! وكيف يمكنني ان أكون من النوع الاول؟ وكيف يمكنني التأثير على زملائي كي يتمكنوا من تنظيم وقتهم على الوجه الصحيح .

لأجل كل ذلك كان لابد من وضع الأساليب والخطوات المساعدة في إدارة وقتك .

خطوات إدارة الوقـت :

قام أستاذ جامعي في قسم إدارةالأعمال بإلقاء محاضرة عن أهمية تنظيم وإدارة الوقت حيث عرض مثالا حيا أمام الطلبةلتصل الفكرة لهم .

كان المثال عبارة عن اختبار قصير، فقد وضع الأستاذ دلوا علىطاولة ثم أحضر عددا من الصخور الكبيرة وقام بوضعها في الدلو بعناية، واحدة تلوالأخرى، وعندما امتلأ الدلو سأل الطلبة : هل هذا الدلو ممتلئا ؟

قال بعض الطلبة : نعم .

فقال لهم : أنتم متأكدون ؟

ثم سحب كيسا مليئا بالحصيات الصغيرة من تحت الطاولة وقام بوضع هذه الحصيات في الدلو حتى امتلأت الفراغات الموجودة بينالصخور الكبيرة ....

ثم سأل مرة أخرى: هل هذا الدلو ممتلئ ؟

فأجاب أحدهم : ربما لا ..
استحسن الأستاذ إجابة الطالب وقام بإخراج كيس من الرمل ثم سكبه فيالدلو حتى امتلأت جميع الفراغات الموجودة بين الصخور ..
وسأل مرة أخرى : هلامتلأ الدلو الآن ؟
فكانت إجابة جميع الطلبة بالنفي. بعد ذلك أحضر الأستاذ إناءمليئا بالماء وسكبه في الدلو حتى امتلأ .
وسألهم: ما هي الفكرة من هذه التجربةفي اعتقادكم ؟أجاب أحد الطلبة بحماس: أنه مهما كان جدول المرء مليئا بالأعمال،فإنه يستطيع عمل المزيد والمزيد بالجد والاجتهاد.
من هذه القصة نتعلم كما تعلم طلبة هذا الاستاذ ، وهو بأننا نستطيع ان نعمل ما نريد مهما كنا نعاني ضيقاً في الوقت .. فالذي نحتاجه فقط هو كيف نتعلم كيف ندير أوقاتنا عن طريق إدارة نشاطاتنا في الوقت المتوفر لنا .**ولكي تتعلم ذلك إليك الخطوات المناسبة لكي تدير وقتك.**

١. التخطيط لتحقيق الأهداف.

وجود هدف واضح وخطة شاملة لتحقيق هذا الهدف تمكنك من إدارة وقتك بأفضل صورة. يقول العلماء : إن تخطيطك لمدة ساعتين يوفر لك عمل لمدة يومين. فوجود خطة عمل يجنبك إضاعة الكثير من الوقت. ومن شروط التخطيط لتنفيذ عمل هو وضع سقف زمني لتحقيق الهدف .

2. تدوين الأفكار على الورق .

تهاجمنا عشرات الألوف من الأفكار في اليوم الواحد ، ثم تذهب طي النسيان ، دون محاولة الاستفادة منها وتسجيلها على الورق . بالمقابل نستغرق الكثير من الوقت في البحث عن فكرة مناسبة لغرض تحقيق هدف معين . ولتجنب هذا التأخير فالأفضل هو تسجيل الأفكار على ورقة لتجنب نسيانها وربط هذه الفكرة بالهدف المناسب لها .

3. تعلم من أخطائك .

إصرارنا على الخطأ يعني أصرارنا على إضاعة وقتنا دون جدوى. فلو إنك استغرقت نصف ساعة في التعامل الخاطئ مع جهاز الكمبيوتر ، سوف تتجنب هذه الإضاعة من الوقت فيما لو أنك أحسنت التعامل مع جهاز الكمبيوتر وتعلمت من خطأك في المرة القادمة .

4. رتب أولوياتك .

ترتيب الاولويات هي قلب إدارة الوقت . والأولويات هي أشياء ذات أهمية معينة وجب تحقيقها قبل شيء آخر. والغرض من تحديد الاولويات هو الحفاظ على الوقت فإضاعة الوقت في أمور ليست ذات أهمية كبيرة قد يفوت عليك فرصة تحقيق أمور اكثر اهمية .

و من الأسس الهامة في تحديد الاولويات هو تحديد الأعمال التي ستحقق لنا فائدة أكبر فيما لو تم تحقيقها قبل غيرها. وكذلك تحديد الأعمال التي تتوفر إمكانيات تحقيقها اكثر من غيرها من الاهداف . فأنت كطالب جامعي أهم أولوياتك في الجامعة هو إنجاز مهامك الدراسية على اتم وجه ، ثم تاتي بعد ذلك باقي اولوياتك من اهداف ومشاريع جامعية ، يختلف مستوى أهميتها من شخص لآخر .

5. **رتب مكان عملك.**

لتجنب التأخير في إنجاز مهامك لابد من ترتيب مكان تنفيذ المهام . فتخيل نفسك لوإنك ضيعتَ المكان الذي وضعت به أدواتك الدراسية ، فكم من الوقت تحتاج للبحث عن أدواتك الدراسية وكم سيؤخرك هذا الأمر عن إنجاز فروضك الدراسية . أو إنك تبحث عن أوراق محاضرة مهمة أو أوراق خطة لإنجاز هدف معين في كومة أوراق باقي المحاضرات المتناثرة هنا وهناك . فالترتيب جزء مهم لإجل الحفاظ على الوقت من الهدر والضياع .

6. **ابتعد عن كل شيء يسلبك وقتك .**

مضيعات الوقت كثيرة وسنأتي لاحقاً بالحديث بشيء من التفصيل عن مضيعات الوقت الجامعي .

فوائد إدارة الوقت داخل الجامعة

"من الملاحظ أن الناجح هو من احسن استغلال الوقت، في حين ضيعه غيره"هنري فورد

الفوائد كثيرة، منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال، ومنها ما تجدنتائجه على المدى الطويل، لذلك عليك أن لا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت .

ويمكن إيجاز الفوائد الناجمة من حسن إدارتنا لوقتنا في الجامعة بالآتي :

- ❖ تنظيم الوقت داخل الجامعة خطوة أولى لتعلم إدارة الوقت في باقي مجالات الحياة .
- ❖ الحصول على الوقت الكافي لإنجاز الفروض ، والوقت الكافي لتطوير المهارات .
- ❖ سوف تحصل على وقت كافٍ لقضائه مع أصدقائك وتوسيع مجال علاقاتك الإنسانية.
- ❖ سوف يساعدك تنظيم الوقت في سرعة ودقة إنجاز أهدافك .
- ❖ تتعرف على مضيعات وقتك كي تتجنبها .

مضيعات الوقت الجامعى

" مضيعات الوقت هي كل ما يمنعك من تحقيق أهدافك بشكل فعال "ماكانزي

- ان سبب ضياع وقتك الأول هو أنت . فالوقت لايضيع لوحده لكن يحتاج الى من يضيعه . فلا أحد يستطيع إضاعة وقتك مادمت

أنت حريص على وقتك من الضياع ، لكن ان كنت لامبالي بوقتك هذا يعني إنك قد سمحت لكل مضيعات الوقت الباقية بالتجرء وإضاعة وقتك بكل سهولة .

- يحكى أن حطاباً كان يجتهد في قطع شجرة في الغابة ولكن فأسه لم يكن حاداً إذ أنه لم يشحذه من قبل، مر عليه شخص ما فرآه على تلك الحالة، وقال له: لماذا لا تشحذ فأسك؟ قال الحطاب وهو منهمك في عمله: ألا ترى أنني مشغول في عملي؟!

هذا الحطاب المسكين لم يتعلم الطرق التي يدير بها الوقت والتي أسلفناها سابقاً من تخطيط وكتابة الأهداف وترتيب الاولويات وغيرها .. فلو تعلم كيف يخطط لعمله ويشحذ فأسه لاستطاع بكل تأكيد ان ينهي عمله بأسرع وقت ولبقي لديه الكثير من الوقت كي يستغله في فرص أخرى . لذلك فتعلمك كيف تدير وقتك يجنب بالتاكيد ضياعه.

- عدم القدرة على قول كلمة " لا " . لو كنت في طريقك لزيارة المكتبة وجاءك صديق وأراد منك التسكع في كافتريا الكلية ، فوافقت دون أن تقول كلمة " لا " رغم بقاء رغبتك بزيارة المكتبة ، فهذا يعني أنك أضعت وقت زيارة المكتبة لمجرد انك أضعت القدرة على قول كلمة " لا " . فالذين يحاولون إضاعة وقتنا هم كثيرون فانت حريص على وقتك لكن الآخرون لايهمهم وقتك. فالطريقة الأفضل لتخلص منهم هو التجرء بكل ثقة على قول

كلمة " لا " . وليكن قولها بصورة محببة بابتسامة جميلة متبوعة بكلمة آسف أو قدم معها نصيحة إن استوجب الأمر. فمثلاً قل : لا . أنا آسف . فلِمَ لا تأتي انت معي الى المكتبة لغرض اتمام البحث .

- الخوف من الخطأ والتردد من الصفات التي من شأنها أن تضيع وقتنا بل تضيع علينا أهدافنا أيضاً . ولأجل التخلص من هذه الصفات لابد من التوكل على الله دوماً وشحذ الثقة بالنفس وممارسة أي عمل يقوي الدوافع بداخلنا .
- ضياع طاقتك سبب رئيسي لضياع وقتك . لو افترضنا أن هناك سباق بين حصان لديه طاقة عالية جداً وحصان منهك ، فالأكيد أن الحصان النشط عالي الطاقة هو الذي سيجتاز السباق في وقت أسرع . وكذلك أنت لو ضاعت طاقتك سوف تحتاج لوقت اطول لإنجاز هدفك. وأسباب ضياع الطاقة البشرية كثيرة من اهمها هو نظام التغذية الغير جيد، وعدم ممارستنا الرياضة باستمرار ، فحفاظنا على نظام تغذية جيد واستمرارنا بممارسة الرياضة يمكننا من الحصول على قدر عالي من الطاقة مهم جداً في حسن سير حياتنا وحفاظنا على وقتنا .

"إن كان هناك فرق بيني وبينك، فهو بكل بساطة أني أقوم من نومي في الصباح كل يوم، لكي أعمل شيئاً أحبه. إذا كنت تريد أن تتعلم أي شيء مني، فهذه أفضل نصيحة أقدمها لك" وارين بافيت

الاستيقاظ الباكر مهم جداً لك كطالب جامعي، فمن الضروري أن تعود نفسك عليه كي تتجنب أي إضاعة في الوقت ، وبالتالي تستطيع أن تفعل ماتريد.

فانت تعلم جيداً أن الاستيقاظ متأخراً قد يؤدي بك الى التأخر عن موعد المحاضرات أو ضياع وقت مهم جداً للمذاكرة أو التأخر عن مواعيد مهمة اخرى. فعود نفسك دائماً على ضبط منبهك كي يوقضك في الصباح الباكر واجعل هذا من عاداتك.

وإن كنت لاتملك منبهاً فإليك طريقة يوصي بها علماء النفس لمن يحاول الاستيقاظ باكراً دون منبه. فقط أسترخي على فراشك وقل لنفسك: سأستيقظ في الوقت المحدد -عند الساعة كذا وكذا- وكرر ذلك 10 مرات وانت تتصور ذلك الوقت في ذهنك لتفهم وتقنع نفسك أنك ستنهض في ذلك الوقت.

الواجب العملي

- ✓ ماهي خطتك الخاصة لتنظيم وقتك داخل الجامعة ؟

....

....

- ✓ ماهي مضيعات وقتك ؟ وكيف ستتخلص منها ؟

....

....

- ✓ هل لديك أي تجارب أو معلومات إضافية لتنظيم الوقت ؟

....

....



إضـاءة

الناجحون مروا من هنا

لو اطلعت على سيرة الناجحين في العصر الحديث ، سترى ان أغلبهم بل أن جميعهم مشتركون في صفة واحدة وهي انهم قد بذلوا جهداً كبيراً في العلم والتعلم حتى استطاعوا أن يصلوا الى ما وصلوا إليه، وإن أغلبهم قد أكمل دراسته الجامعية في إحدى جامعات بلاده أو في جامعات أخرى .. وهذا دليل على أهمية العلم في حياة الانسان، وأهمية الجامعات في إيصال هذا العلم الى كل شخص يرغب في فيه.

- البرت انشتاين (عالم فيزياء) / جامعة زيورخ ، سويسرا
- أحمد شوقي (شاعر) / درس الحقوق والآداب بجامعة مونبليهبباريس
- غاندي (سياسي) / درس القانون في لندن .
- كاظم الساهر (فنان عراقي) / معهد الدراسات الموسيقية ، بغداد
- احمد الشقيري (مقدم برامج لتوعية الشباب) / بكالوريوس إدارة نظم ، ماجستير في إدارة الأعمال ، كاليفورنيا
- عمرو خالد (داعية أسلامي) / بكالوريوس تجارة من جامعة القاهرة ، مصر
- احمد منصور (أعلامي) / ليسانس آداب من جامعة المنصورة ، مصر
- مارك زوكربيرج (مؤسس موقع الفيسبوك) / درس في جامعة هارفارد ، الولايات المتحدة الأمريكية.

بناء فريق عمل ناجح

"رؤوس كثيرة خير من رأس واحد"

مثل ايرلندي

فريق العمل

"يمكن لخمس لاعبين عاديين يعملون معاً في الملعب تحقيق اكثر مما يمكن لخمسة موهوبين .. يلعبون بمفردهم .. تحقيقه .

كريم عبد الجبار اشهر لاعب كرة سلة امريكي

هل تعتقد أن بإمكان طالب جامعي واحد ان ينظم معرضاً للرسم في جامعته دون مساعدة مجموعة من أصدقاءه؟. بالطبع لايستطيع. وإن حدث واستطاع .. فمن المؤكد بأن لا احد سيفكر الحضور ومشاهدة هذا المعرض!.

فالحياة من حولنا تتغير، وأسلوب التفكير يتغير، ماعادت الهيمنة الفردية مجدية، وأصبح الكل ينادي بأن في الاتحاد قوة. فلذلك كان لابد من التوجه باتجاه العمل الجماعي، ولابد من بناء فرق العمل الناجحة التي أصبحت الآن من اهم مقومات النجاح. ومن يظن أن بإمكانه أن ينجز أعماله بمفرده، وينجح بمفرده، فهو واهم لن يجرب يوماً لذة النجاح.

فرق العمل هم مجموعة من الأفراد لها هدف مشترك وتمتلك مهارات مختلفة يكمل بعضها البعض لإنجاز هدف معين من خلال خطة واضحة ، و أدوار محددة ومعروفة للأعضاء .. من هذا التعريف يتضح بأن الفريق الناجح لابد أن يتمتع بالصفات الرئيسية التالية هي :

١. الفريق يتكون من مجموعة من الأفراد ، شخصين أو أكثر.

٢. هدفهم مشترك يسعى جميع أفراد الفريق لتحقيقه .

٣. كل فرد من أفراد الفريق يمتلك مهارات تختلف عن مهارة الفرد الثاني. أو يجب أن تتعدد المهارات بين أفراد الفريق .

٤. كل أفراد الفريق يعملون بصورة جماعية لإنجاز هدف واضح ، فلايصح أن يعمل شخصين في الفريق والباقي يجلسون متفرجين.

في الحقيقة لايكفي تجمع مجموعة من الأفراد واشتراكهم في إنجاز مشروع واحد، حتى نقول هذا فريق، من دون روح الجماعة والتعاون التي تجمع الفريق، ومن دون مجموعة من القيم والمبادئ والإجراءات التي تحكم كل خطوة من خطوات عملهم.

ودور القائد مهم جداً في الفريق ، وأنا أفضل أن يشترك جميع اعضاء الفريق في قيادة الفريق ، أي أن الجميع هم افراد الفريق وهم في نفس الوقت قادة الفريق، وهذا الأمر تحتمه طبيعة النشاطات الجامعية التي قام من أجلها الفريق، وهذا الأسلوب في القيادة هو الأفضل من وجهة نظري لنجاح الفريق .

الفرق بين الشلة وفريق العمل

الشلة الجامعية لاتختلف كثيراً عن مفهوم الفريق، وأعضاء الشلة هم الأقرب لأن يكونوا أعضاء الفريق، إن تطلب الامر بناء فريق عمل . لكن الذي يميز الفريق هو الهدف المحدد الواضح الذي يتكاتف جميع أعضاء الفريق من أجل إنجازه، مع معرفة كل عضو من الفريق بمهامه

ومسؤولياته، أي ان كل عضو من أعضاء الفريق مرتبط بمهام ومسؤوليات، وهذا الامر غالباً لاتجده في الشلة.

فضلاً عن ذلك تجد ان الشلة تفتقر عادة الى روح القيادة، رغم وجود عناصر في الشلة قادرين على التوجيه والقيادة، ورغم الحرية الكبيرة التي تتمتع بها الشلة في اختيار قائد لها، ولكن الهدف الغير واضح هو ما يجعل تلك الروح غير موجودة ، وهذا هو فرق آخر بين الشلة والفريق.

فريق العمل في الجامعة

أنت في الجامعة لست وحيداً فلقد تعلمت الأسس التي بها ستستطيع بناء علاقات صداقة بمن حولك ، وفي الجامعة أنت تسعى لتحقيق الكثير من الأهداف ، ففي انتظارك مهام كثيرة تحتاج منك الاستعانة بأصدقائك لبناء فريق متكامل قادر على الإنجاز. فالعلاقة التي تجمعك بأصدقائك والهدف المشترك الناتج من تواجدكم في مكان واحد والنشاط الواحد الذي يجمعكم يجعل من بناء الفريق الجامعي سهل للغاية .

فمن الناحية الدراسية فأنت تحتاج لبناء فريق للمذاكرة الجماعية لأجل إنجاز الكثير من الفروض ، فالمهارة التي يتمتع بها كل عضو من اعضاء الفريق والهدف المشترك الذي يسعى الجميع لتحقيقه يجعلك قادراً على تحقيق هدفك وإنجاز فروضك على أتم وجه .

ومن ناحية النشاط الجامعي فأنت تحتاج الى بناء فريق قادر معك على إنجاز مهمة إنشاء معرض للكتاب ، وتحتاج الى الفريق لإنجاز حفل

التخرج ، وتحتاج الى الفريق لإنجاز مهمة إصدار عدد جديد من المجلة الجامعية الخاصة بكليتك ، وأنت تحتاج لبناء فريق رياضي قادر على المشاركة في بطولة الجامعة الرياضية ، وحتى في النشاطات الترفيهية أنت تحتاج فريقاً منظماً لإنجاز رحلة جامعية ناجحة والكثير من النشاطات التي إذا ما أتممتها بفريق متكامل فبالتأكيد سنحصل على نتائج مبهرة .

فوائد فريق العمل :

"العمل الجماعي ضمن فريق هو من الاهمية بمكان ، حتى انه يستحيل عليك بلوغ اقصى قدراتك أو ان تربح المال الذي تريده بدون ان تكون محترفاً للعمل ضمن فريق" . براين تريسي

- التعاون هو من اهم فوائد الفريق، فالإنسان يرغب دائماً بمن يعاونه.
- وجودك داخل فريق يزيد من اتصالك بأصدقائك، فأنت تقضي اوقات أطول مع معظمهم في الفريق.
- وجودك داخل فريق يشعرك بتحفيز عالي ويوفر لك مناخاً مناسباً للعمل .
- تحسين مستوى ونوعية القرارات وبالتالي تحسين مستوى جودة النتائج .

- الإحساس المشترك لجميع أعضاء الفريق بالمسئولية تجاه المهام المطلوب إنجازها.
- سهولة حل أي مشكلة نتيجة كثرة الآراء وجدية العمل لأجل حل المشاكل.
- العمل الجماعي يعمل على تحسين مستوى مهارات الأعضاء نتيجة تبادل المعلومات.

الأُسس العامة لبناء فريق عمل ناجح

- **اختيار الأعضاء** : يجب أن لايقتصر اختيار أعضاء الفريق على أصدقائك المقربين فقط، فليس جميع أصدقائك لديه المهارة التي يحتاجها الفريق ، فالمهم في اختيار أعضاء الفريق هو اختيار المناسبين لإنجاز الهدف من جهة ما يتمتعون به من مهارة ومن جهة مقدار شعورهم بالمسؤولية اتجاه مهامهم، وغيرها من الصفات المؤهلة لاختيارهم .

- **الثقة :**طبيعة الإنسان الحرص دائماً على التواجد بين أشخاص يشعر بالثقة اتجاههم وهم يشعرون بالثقة اتجاهه، وشعور الأعضاء بأنهم محل ثقة يجعلهم أكثر حرصاً على إنجاز أهدافهم وأكثر مسؤولية اتجاه الفريق . وانعدام الثقة المتبادلة قد يؤدي الى ظهور روح المنافسة بين أعضاء الفريق، واستبداد بالقرارات، وبالتالي وانهيار الفريق بالكامل.
- **التعاون :** الأساس الذي يقوم عليه أي فريق هو التعاون بين أعضائه، والتعاون مبني عادة على أساس الثقة المتبادلة، ومن غير التعاون يفقد الفريق روحه وتصبح المهام عبارة عن أهداف فردية ضمن نشاط واحد. والتعاون لابد أن يشمل جميع مراحل عمل الفريق، من مرحلة وضع الخطة ومرحلة اتخاذ القرارات ومرحلة المباشرة في العمل.
- **وضوح الهدف والخطة :**وضوح الهدف ووحدته من الأمور الأساسية لبناء فريق. فمن دون الهدف يقف الفريق مكانه، كالذي لايعرف الى أن يتجه.ومن الامور الواجبة أيضاً عند وضع الهدف هومشاركة كل اعضاء الفريق في وضعه ووضع الخطة التي ينبغي أن تكون مفهومة للجميع، فوجود هدف وخطة واضحة ومفهومة يوفر الكثير من الجهد والوقت ويجنبك الكثير من المشاكل.

❖ **التدريب :** التدريب يزيد من ثقة العضو بقدرته على العمل ويعزز من مهارته . والذي يقوم بعملية التدريب عادة هو القائد أو يوكل اعضاء آخرين لهذه المهمة يكونون على قدر عالي من المهارة .

أعضاء الفريق

"عندما أقوم ببناء فريق فإني أبحث دائماً عن أناس يحبون الفوز ، إذا لم أعثر على أيمنهم فإنني أبحث عن أناس يكرهون الهزيمة " هـ. روس بروت

كونك في بيئة جامعية فإن المهام التي تستوجب منك القيام بها ليست بالمهام الصعبة أو المعقدة، وهذا الشيء يحدد لك العدد المناسب من أعضاء الفريق الذي ستنجز معه هذه المهام داخل الجامعة . يرى البعض ان أنسب فريق عمل هو الفريق الذي يتكون عدد أعضائه من 3 الى 10 أعضاء ، و البعض يرى ان الفريق الذي يتكون من 5 الى 6 أعضاء هو الأنسب، وانا برأيي ان عدد الأعضاء الذي يتراوح بين 3 الى 6 هو الانسب لبناء فريق جامعي، هذا العدد كافي لكي يتمكن الفريق من التفوق والإنجاز .

لكن العدد المناسب لأعضاء الفريق ليس بالأمر الكافي لكي يتمكن الفريق من إنجاز أهدافه على أتم وجه ، فلابد من الاختيار المناسب لهؤلاء الأعضاء . فقد أشرنا سابقاً أن اختيار الأعضاء المناسبين للفريق يستوجب منا البحث عن الطلبة الذين يتمتعون بمهارة عالية في مجالات

مختلفة فضلاً عن شعورهم العالي بالمسؤولية اتجاه واجباتهم، ولهم قدرة عالية على العمل داخل فريق، ويعملون بجهد عالي، ويصغون بشكل ممتاز ، واهم شيء هو رغبتهم الحقيقية للعمل داخل الفريق.

وهؤلاء الطلبة متوفرون بكثرة من حولك، فطبيعة البيئة الجامعية تسهل عليك العثورعلى طلبة يتمتعون قدرعالي من المسؤولية وأصحاب مهارات عالية.

وبالإضافة الى كل هذا لابد تضم لفريقك أشخاصاً يتمتعون بمواهب خاصة تحتاج إليها كثيرا وأهم هؤلاء الأشخاص هم :

- **الفطن الذكي**

طالب متفوق جداً في الدراسة ، وملتزم بحضور المحاضرات . وهذا العضو له تأثير كبير في تشجيع الفريق على المذاكرة ، وتذكيرهم بأولوية الدراسة ، وأن النجاح فيها يعني النجاح بباقي الأهداف .

- **الماهر في برامج الكمبيوتر**

طالب ماهر في استخدام الكمبيوتر وله أطلاع على أهم البرامج الأساسية في الكمبيوتر، وبالإضافة الى ذلك فهو واسع الاطلاع على آخر تطورات التكنلوجيا. وهذا العضو سيساعد الفريق كثيراً في اتمام المهام المتعلقة بالحاسوب كالطباعة والتصميم وغيرها .

- **الاداري الملتزم**

طالب ذكي ملتزم بالنظام والوقت وقادر على إبداء رأي حاسم في الخطة المناسبة لإنجاز الهدف، وله القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة في وقت قصير. وهذا العضو سيساعد الفريق كثيراً في وضع خطة العمل، ويمكن للفريق الاعتماد عليه كممثل عنهم.

- **الجذاب المقنع**

طالب صاحب شخصية قوية ، الابتسامة لاتفارق وجهه ، له علاقات إجتماعية واسعة ، قادر على التحدث بلباقة وله قدرة عالية على إقناع الآخرين بما يراه مناسباً . وهذا العضو يتوجب وجوده أثناء إجراء المقابلات المهمة ، ولابد أن يكون حاضراً لإجراء صفقات ناجحة.

- **الرومانسي الحالم**

طالب له ذوق رفيع، ذو خيال واسع ومنظم جداً، له القدرة على الإبداع والتوصل الى أفكار رائعة. سوف يساعد الفريق كثيراً في التوصل الى أفكار مناسبة للهدف المنجز، ويحاول دائماً رفع معنويات الفريق بإسلوبه الجذاب.

نصائح عامة لنجاح الفريق

- ضرورة عقد اجتماعات متكررة. اجتماع واحد في الإسبوع على الأقل. مع اهمية استماع الاعضاء لجميع الأمور التي تطرح في الاجتماع، ومشاركتهم في آرائهم لتوصل الى أفضل الحلول.
- من الأفضل تبادل القيادة بين الأعضاء مع عدم السماح بهيمنة أي عضو.
- يجب اتخاذ القرارات بالأغلبية وتأييد من الجميع. فمشاركة الأعضاء في اتخاذ القرارات يمكننا من الحصول على أفضل المقترحات ويوصلنا الى افضل القرارات.
- ضرورة وجود دعم معنوي متبادل بين أعضاء الفريق . كمكافأة جميع الاعضاء بكلمة شكر بعد كل خطوة انجاز، ومنح الفريق فرصة الاحتفال وتهنئة بعضهم بعضاً بعد تحقيق اهدافهم.
- يجب أن يتساوي الأعضاء في أهميتهم داخل الفريق. فمهم جداً أشعار كل عضو بان عمله هو اهم عمل، مع ضرورة تبادل الادوار دائماً بين الأعضاء فهذا الامر يعطي شعوراً للعضو بأنه مهم.
- التزام الفريق بالوقت وبالمهام والمسؤوليات لكل عضو، والالتزام باستخدام احدث التقنيات، وغير ذلك يجعلنا أكثر ثقة بخطواتنا، وأكثر دقة في الانجاز.

"الفريق الذي يعمل أعضاؤه معاً سيفوز حقاً، سواء في أرض الملعب أو في معترك الحياة" فينس لومباردي

المشاكل بين أعضاء الفريق وأسلوب حلها

اي فريق عمل مجتهد وملتزم لابد أن تواجهه مجموعة من المشاكل لأسباب مختلفة ، وهذه المشاكل متواجدة في أي فريق عمل ، ووجودها لايعني الفشل أو عدم العمل على الوجه الصحيح. وأن الخلافات بين الأعضاء أيضاً من الأشياء المؤكد وقوعها في الفريق.

وتعود أغلب هذه المشاكل الى الأسباب التالية :

- ☒ محاولة بعض أعضاء الفريق التفرد بالقرارات واحتكار القيادة .
- ☒ مقاطعة بعض الأعضاء لحديث أعضاء آخرين أثناء الاجتماعات .
- ☒ المناقشة بين الأعضاء في صغار الأمور التي يجب غظ النظر عنها .
- ☒ إثارة أخطاء سابقة حدثت في الماضي .
- ☒ إخفاء بعض المعلومات عن الأعضاء .
- ☒ إنعدام الثقة بين الأعضاء .

ولحل أي مشكلة تحدث بين الأعضاء لابد من تجنب مسببات المشاكل ، ولابد من أخذ بعض الأمور التالية بالحسبان لحل أي مشكلة :

- ✓ حاولوا ان تضعوا خطة تلتزمون بها لتجنبتكرار مثل هكذا مواقف .
- ✓ من المهم إعادة زرع روح الثقة بين الأعضاء .
- ✓ تجنبوا أي استخدام للقوة لحل النزاعات .
- ✓ ومن الأفضل حل المشاكل بين الأعضاء دون تدخل خارجي إلا إن استوجب الأمر ذلك .
- ✓ التذكر الدائم بالهدف .
- ✓ اطلبوا من كل طرف مشترك في المشكلة، ذكر الصفات الحسنةعند الشخص الآخر.
- ✓ الاستماع باهتمام لمشاكل أي عضو .
- ✓ مشاركة جميع اعضاء الفريق في حل المشاكل .

انهيار فريق العمل وأسبابه :

في الحقيقة إن فشل الفريق في إنجاز مهامه من الامور التي نادراً ما تحدث -إذا ما تكلمنا عن فريق عمل جامعي- لكن الذي يحدث باستمرار هو انهيار في الفريق قبل اتمام مهمته. وهذا السبب يعود الى انهيار أحد الأسس العامة التي يقوم عليها الفريق .

أو لأسباب اخرى أهمها :

- التركيز الكلي على الهدف وإهمال الاتصال و العلاقات بين أعضاء الفريق ، فعدم الاستماع لمقترحات وآراء الفريق مع إهمال العمل على تطوير العلاقة بين أعضاء الفريق يؤدي الى إنهيار تام في الفريق.
- تهرب بعض الأعضاء من مسؤولياتهم ، وعدم إنجاز مهامهم على أتم وجه. وهذا الأمر يعود الى عدم حسن اختيار الاعضاء المناسبين.
- زيادة عدد أعضاء الفريق عن العدد المناسب لإنجاز الهدف. فأنت لست بحاجة لفريق كرة قدم مكون من 30 لاعب ، فتقديرك المناسب لعدد أعضاء الفريق يجنب الوقوع في مشاكل قد تؤدي الى انهيار فريقك.
- عدم مشاركة جميع أعضاء الفريق في وضع الخطة ،وعدم التدريب الكافي للأعضاء عليها .
- التوزيع الغير المناسب للمهام والمسؤوليات. كأن توكل لشخص ماهر في استخدام برامج الحاسوب مسؤولية إجراء المقابلات والإقناع، رغم وجود شخص ذي شخصية مؤثرة وإسلوب لطيف قادر على إجراء المقابلات .

الواجب العملي

- ✓ **ماهي النشاطات الجامعية التي تتطلب منك إنشاء فريق عمل ؟**

....

....

- ✓ **هل لديك أي تجارب او معلومات إضافية عن بناء فريق عمل ناجح ؟**

....

....

إضاءة

جامعة اوكسفورد

تقع في مدينة اوكسفورد في إنجلترا وتعدّ أقدم جامعة في العالم الغربي المتحدث بالإنجليزية ومن خيرة وأفضل جامعات العالم والجامعة الأولى في المملكة المتحدة.

بالرغم من عدم معرفة التاريخ الدقيق لإنشاء الجامعة، فإن أصولها ترجع، على أقل تقدير، إلى القرن الحادي عشر.

يوجد 38 كلية مستقلة في جامعة اوكسفورد ذات إدارة ذاتية، نظام الجامعة الجماعي هو ما اعطى جامعة اوكسفورد نجاحها. حيث يتسنى للناس الاجتماع معاً في مؤوسسة كبيرة وحتى تخصصات اصغر والعمل معاً لتبادل الافكار. والجامعة معروفة بمرافقها الكثيرة مثل: المكتبة، توفير تكنولوجيا المعلومات، السكن والرعاية والدعم، الرياضة والاحداث الاجتماعية. نسبياً هناك عدد قليل من الطلاب في كل كلية وذلك لمنح الاهتمام الكافي للتعريف والتطوير الاكاديمي ورفاهية الافراد.

لحياة جامعية أفضل

حافظ على صلاتك

لاتنسَ يوماً صلاتك حتى وإن كنت في الجامعة ، صلاتك حياتك فإن صلحت صلحت باقي حياتك ، قم بأداء الصلاة في وقتها في الجامعة كنت أو خارجها ، ففي جامعاتنا ولله الحمد توجد أماكن مخصصة للصلاة والوضوء ، فأنت تحتاج الى الطاقة الروحانية التي تمدك بها الصلاة لتنير طريقك وتحقق أهدافك .

مارس رياضتك المفضلة

مارس رياضتك المفضلة داخل الجامعة باستمرار، ففي الجامعة ستحتك بأشخاص يمارسون نفس الرياضة التي تمارسها ، ومن خلالها يمكنك ان تتعرف عليهم وتستفاد من خبراتهم في هذه الرياضة مما يمكنك من تطوير مهاراتك.

تبادل الهدايا

تبادل الهدايا هو نوع من أنواع الكرم ودليل على الخلق الكريم وأحدُ أهم الخطوات لبناء علاقاتنا الشخصية الوثيقة بمن حولنا ، فتأثير الهدية يتعدا احياناً الشخص الذي أهديناه الهدية ليمتد تأثيرها على من حولنا أيضاً .***قال رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم : " تهادوا تحابوا "*** .

لذلك خصص جزءاً من مصروفك الجامعي لشراء كتاب أو ساعة أو حتى قلم وقم بإهدائه الى احد زملائك تعبر فيها عن مدى حبك واحترامك له أو اطلب من عائلتك أن تعد لك وجبة طعام لزملائك الذين في السكن الجامعي ، فالهدية كما تعرف لاتقدر بقيمتها وانما تقدر بمقدار الأثر الذي تتركه بينك وبين من أُهديت إليه .

قم بزيارات متكررة لجميع أقسام وكليات جامعتك

اجتمع أنت وأصدقائك مرة واحدة في الإسبوع على الأقل وقم بزيارة الى إحدى كليات جامعتك واجعل الغرض من هذه الزيارة هو توسيع مجال علاقاتك الاجتماعية داخل جامعتك عن طريق تكوين صداقات جديدة في باقي الكليات ، تعرف على مشاكلهم وطبيعة دراستهم وماهي نشاطاتهم الجامعية وحاول أن تحصل على أفكار جديدة من خلال مشاركتهم . كل هذا له التأثير الغير مباشر على تحقيق اهدافك وبناء شخصيتك .

تنظيم نزهة جامعية

اتفق أنت وزملائك على تنظيم نزهة جامعية بالتنسيق مع رئاسة القسم أو عمادة الكلية ، لما لهذه النزهات من تأثير كبير على كسر ضغط الدراسة وأيضاً فرصة كبيرة للتعرف على مشاكل أصدقائك ومشاركتهم

في حلها ، وفرصة للتعرف أكثر على باقي زملائك الذين لم تسمح لك الفرصة بالتعرف عليهم .

لاتتغيب عن الدوام بغير سبب

لاتنقطع عن الدوام بغير سبب معقول فتغيبك عن الدوام يعني خسارتك لفهم أكثر من محاضرة قد يصعب عليك فهمها من زملائك فيما بعد ، وخسارتك لقاء والتعرف بصديق جديد ، وخسارتك فرصة ذهبية كانت ستساعدك في تحقيق أهدافك ، لذلك كن دائم الحيوية متجدد النشاط ملتزماً باستمرار بالدوام فالالتزام مفتاح النجاح .

إسلوب الجلوس في المكتبة

أنت في هذه المرحلة تحتاج الى زيارات متكررة الى المكتبة العامة في الجامعة أو المكتبة الخاصة بالكلية وكل زيارة من هذه الزيارات لابد أن تكون متوجة بالخلق الرفيع وبالاسلوب الجميل بالتعامل مع كل موظف وزائر في هذه المكتبة . ولابد أن تعرف أن المكتبة مكان للقراءة وليس مكان لتبادل الأحاديث ولا تحاول جلب معك أي شراب أو طعام للمكتبة . واحرص دوماً على إعادة الكتاب الى مكانه الخاص في رف المكتبة بالإضافة الى الألتزام بوقت إعارة كل كتاب فهذا دليل على حرصك والتزامك . وحافظ على نظافة الكتاب واحرص عليه كثيراً فالكتاب الذي استعرته أمانة عندك فاحرص على الحفاظ على الأمانة .

احرص على نظافة كليتك

حرصك على نظافة المكان الذي أنت فيه دليل على وعيك واهتمامك بالمصلحة العامة . إن كنت في كافتريا الجامعة أو حديقة الكلية او في المكتبة ، ان كنت وحيداً أو مع أصدقائك ، احرص دوماً على نظافة المكان الذي انت فيه ولاترمِ أي شيء الا في المكان المخصص لرمي النفايات .

اقتصد في مصروفك الجامعي

انت كطالب جامعي لك أهدافك ونشاطاتك التي ترغب بتحقيقها فلا بد من محافظتك على مصروفك ، وخاصة إن كنت من المقيمين في السكن الجامعي . فأنت لاتعرف متى تحتاج الى هذه النقود لغرض دراسي أو لغرض تحقيق هدف جامعي معين أو لغرض المساهمة في تدبير أمور السكن الجامعي.

علاقتك بأساتذتك

احرص على بناء علاقة جيدة بأساتذتك ، فالأُستاذ بمنزلة الأب ، لابد من احترامه وحسن معاملته . وبناء علاقة الطالب بأستاذه تبدأُ من داخل قاعة الدرس ، فمهما كان الطالب ملتزماً بمواعيد محاضراته وحريصاً على الاستفادة من ممايطرحه الأستاذ ، كلما ساعد ذلك على بناء علاقة قوية بينه وبين أستاذه . ومن حسن معاملة الأستاذ هو عدم

التردد إلى مكتبه بكثرة بعد انتهاء المحاضرة .وعدم ازعاج الأستاذ أثناء وقت محاضرته في قاعة أخرى لغرض الاستفسار حول مسألة أوعن وقت الاختبار .

حضور الندوات و المؤتمرات

عند انعقاد أي مؤتمر علمي أو ندوة علمية او عند تنظيم الجامعة لأي مسابقة ثقافية فاحرص على ان تكون أنت أول الحاضرين الى هكذا مناسبات ، على شرط ان لاتتعارض هكذا مؤتمرات او مسابقات مع أوقات محاضراتك وأن لاتؤثر على وقت مذاكرتك أو إعدادك لمشروع معين . فهكذا مناسبات علمية من شأنها ان تثري ثقافتك العامة حتى وإن كانت تتمحور حول مواضيع خارج تخصصك .

احترم القوانين الجامعية

احترامك للقوانين والأعراف الجامعية دليل على وعيك واحترامك للنظام. وحتى القوانين والأعراف التي لست مقتنعاً بها ولاتجد مبرراً لتشريعها فمفروض عليك الالتزام بها وتطبيقها.لأن هذه القوانين وجدت أصلاً لمصلحتك ولتنظيم حياتك الجامعية، ومتى ما التزمت بها سارت حياتك الجامعية على أفضل ما يكون.

لاتحزن إن لم تجتز اختباراً

لاتحزن إن حصلت على درجة ضعيفة في أحد الاختبارات، ولاتجعل هذا الأمر يؤثر عليك فعدم نجاحك في اختبار واحد لايعني عدم نجاحك في باقي الاختبارات ، وليس دليلاً على مستواك العلمي. فالمهم هو التعلم من أخطائنا وبذل مجهود أكبر من أجل تصحيح الوضع وعدم الوقوع في نفس الخطأ مرة أخرى .

كن هادئاً

الهدوء سمة من سمات الناجحين، وتعبير عن شخصية قوية ومتزنة ، وعنوان للانسان المتحضر. لذلك اجعل من عادتك الهدوء ، فكر في هدوء ، وتكلم في هدوء ، وتصرف في هدوء . واعلم أن الإنسان السريع الغضب، الذي يثور لأتفه الأسباب، صاحب الصوت العالي، هو إنسان ركيك الشخصية غالباً مايحاول الناس الابتعاد عنه .

إذا كنت تريد ان تجعل الهدوء عادتك، فأسهل أمر تفعله هو ان تتذكر بأنك إنسان عادي حالك حال باقي البشر. وحاول دائماً أن تتواجد في الأماكن الهآدئة، وأن تكرر عبارة " انني اشعر بالمزيد والمزيد من الهدوء في كل لحظه "، فهكذا ستصبح إنساناً هآدئاً.

حافظ على صحتك

حافظ على صحتك دوماً وخاصة إن كنت ممن يسكنون في السكن الجامعي . إشرب ثمانية أكوابماء على الأقل يومياً وتناول العصائر بكثرة ، وامشي على الأقل ثلاثين دقيقة يومياً ، واهتم بنظافة جسمك واحرص على تنظيف أسنانك مرتين في اليوم ، ونم مبكراً واستيقظ مبكراً.

تذكر كلنا بشر

تذكر بأنك انت بشر ، وجميع زملائك بشر ، فاحرص على أن تحترم كل من حولك ، وابتعد عن جميع أشكال الإستهزاء أو الاستخفاف بمن حولك. **يقول توني بوزان: "كل شخص منا يمثل اعجازاً"** . فإن كان لك زميل من عائلة ميسورة الحال ، فلا تستهزء به . وإن كان لك زميل يحصل على درجات متدنية في الاختبارات، فلا تستهزء به . وإن كان لزميل آخر نشاط جامعي جميل ، فلا تستهزء به أيضاً.

الواجب العملي

- ✓ كيف تستمتع بحياتك الجامعية ؟

....

....

- ✓ ماهي أفكارك لجعل الحياة الجامعية أفضل ؟

....

....

- ✓ هل لديك أي تجارب أو معلومات إضافية لكيفية جعل الحياة الجامعية أفضل ؟

....

....



الخاتمة

دخل الأستاذ الى قاعة المحاضرات، ليلقي محاضرته الأخيرة، على طلبة المرحلة الأخيرة، فالعام الدراسي شارف على الانتهاء. وقبل ان يبدأ بإلقاء محاضرته الأخيرة على الطلبة، قال : أعزائي الطلبة إن العام الدراسي قد إنتهى وأنتم بعد أيام قليلة سوف تتخرجون من الجامعة، ليذهب كل منكم ليمارس حياته التي يحلم بها.

وأريد أن أسأل كل طالب منكم عن الشيء الذي سيبقى يتذكره عن حياته الجامعية بعد تخرجه منها ؟

وقف الطالب الأول وقال: يا أستاذي أنا لقد تعرفت في الجامعة على أصدقاء كثر أحبوني وأحببتهم، وأنا سوف أبقى أتذكرهم بعد التخرج.

ثم وقف الطالب الثاني وقال: يا أستاذي أنا سأبقى أتذكر المادة العلمية التي قرأتها والأيام الجميلة التي قضيتها أُذاكر في مكتبة الجامعة.

ثم وقف الطالب الثالث وقال يا أستاذي أنا سأبقى أتذكر جميع النشاطات التي قمت بها داخل الجامعة .. وهكذا الطالب الرابع والخامس والسادس الى أن وصل الدور الى آخر طالب في القاعة حيث وقف بابتسامة جميلة وقال : يا أستاذي العزيز أنا لا أستطيع أن أحدد لك شيئاً واحداً سأشتاق إليه بعد تخرجي من الجامعة لكن ببساطة يمكنني القول بأني سأشتاق لكوني كنت طالباً جامعياً !.

الجامعة ليست فقط مكاناً لتوسيع مجال العلاقات الاجتماعية ، وليست فقط مكاناً نحصل منه على شهادة علمية تؤهلنا للحصول على وضيفة محترمة ، وليست فقط مكاناً لإبراز وتطوير المهارات والقيام بالنشاطات، الجامعة مكان يتضمن كل هذه الأشياء بل أكثر من ذلك بكثير. فحياتنا الجامعية حياة غير عادية لو عرفنا كيف نستفيد من الأشياء الكثيرة التي تقدمها لنا. وهذا الأمر يتطلب منا بذل جهد كبير في مذاكرة دروسنا وتعلم الطريقة التي بها نكسب الأصدقاء، ونتعلم الطريقة التي نطور بها مهاراتنا ونحقق أهدافنا.. وعلى هذا الأساس بنيت فكرة هذا الكتاب. لذلك ابدء من الآن واغتنم فرصة كونك طالب جامعي، وابذل قصارى جهدك لأجل تميزك العلمي ، واحرص على تكوين علاقات اجتماعية قوية بمن حولك، وتعلم كيف تنظم وقتك، واقرأ أكثر وطور مهاراتك وحقق أهدافك. فبذلك ستستطيع الحصول على مستوى علمي متميز وتبني لنفسك شخصية قيادية قوية وتحقق أعلى مستويات النجاح .

أتمنى أنكم قد استفدتم من هذا الكتاب واستمتعتم به، وتعلمتم منه الكثير، أسأل الله تعالى أن يجعله في صالح أعمالنا ، وأسأله ان يجمعنا بكم في إصدارات أخرى إن شاء الله، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بلال الحديثي

المراجع

كيف تؤثر في الآخرين وتكسب الأصدقاء ، ديل كارنيجي
استمتع بحياتك ، محمد العريفي
سيطر على حياتك ، إبراهيم الفقي
أسرار قادة التميز ، إبراهيم الفقي
كيف تجز أكثر في وقت أقل ، روبرت بودش
صناعة القائد ، طارق سويدان وفيصل باشراحيل
حقق احلامك بقوة التفكير الإيجابي ، وفاء محمد مصطفى
الطريق الى القلوب ، عباس السيسي
الشخصية القوية ، مجدي كامل
مقومات النجاح في الحياة ، كلير فهيم
أساسيات إدارة الوقت، روي أليكساندر
كيف تصبح قارئاً متمرساً ، جايل كلوبفل
كيف تضاعف ذاكائك ، سكوت وات
أدرس بذكاء وليس بجهد ، كيفن بول
مبدعون عبر التاريخ ، علي الحمادي
200 حكمة قيادية ووصية إدارية ، علي الحمادي
365 مقولة في النجاح ، رءوف شبايك
مهارات بناء الفريق ، محمد عبد الغني حسن هلال
قوة الذكاء الروحي ، توني بوزان
المفاتيح العشرة للنجاح ، أبراهيم الفقي
موقع الموسوعة الحرة ويكيبيديا
موقع مجلة الابتسامة

للتواصل مع الكاتب

009647705153222
bilal_al_saher@yahoo.com
www.facebook.com/bilal_alhadithy
العراق ـ صلاح الدين

قائمة المحتويات

كيف تكسب الأصدقاء

الية المذاكرة الناجحة

داخل قاعات المحاضرات

تقوية الذاكرة

نصائح دراسية

إضـــــاءةجامعة هارفارد

كيف تحقق أهدافك

أهدافنا الجامعية

كيف تحدد أهدافك

فوائد وضع الاهداف

معوقات تحديد الأهداف

الهدف الجامعي

كيف تتحقق الاهداف ؟

إضـــــــاءةجامعة القاهرة

ثقافة الطالب الجامعي

القراءة

القراءة لتطوير المهارات

القراءة لتعزيز الثقافة

القراءة للترويح عن النفس

ماذا يقرأ الشباب

بناء فريق عمل ناجح